

ちびっことコラム

スプラウトはサラダで



近年注目されているスプラウトは、種子に凝縮された栄養と、光合成によって生長した野菜の栄養を併せ持っており、なかでもブロッコリースプラウトはビタミンCやβ-カロテン、カルシウム、葉酸、食物繊維などが豊富です。栄養が損なわれないよう、サラダやトッピングなど、生で食べるのがオススメです。 (P.N. ミナフジコ)