

本日の おすすめ



「ほうれん草」は「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養分がたくさん含まれています。「鉄分」「ビタミン C」「カロテン」「ビタミン B1、B2」などが豊富に含まれています。「食物せんい」も多くお腹の調子も整えてくれます。「ほうれん草」の旬は「冬」で、旬の時期に収穫された、「ほうれん草」は夏に収穫したものに比べて「ビタミン C」が3倍多く含まれているといわれています。

えいよう
栄養たっぷり「ほうれん草」は
やさい おうさま よ
野菜の王様と呼ばれています。

