

本日のおすすめ

きょう えいよう
今日は栄養たっぷり！！

「アスパラガス」について紹介します。



みなさんは「アスパラガス」という野菜を知っていますか？



これ！



アスパラガスは春から初夏に、おいしい時期をむかえしょくざいを迎る食材です。アスパラガスに含まれる栄養として有名なのが「アスパラギン酸」です。アスパラギン酸は体の疲れをとってくれます。また、スタミナアップの働きもあります。



日本では主に太陽の光を当てて育てた「グリーンアスパラガス」がよく食べられています。ヨーロッパなどでは、太陽の光を当てずに育てた「ホワイトアスパラガス」がよく食べられています。



アスパラガスはハウスや畑で育てられているぴよ。

