

今日の おすすめ!

どんどん寒くなるこの時季「旬」をむかえる!!
鍋や汁物、炒め物、なんでもOK、万能野菜「白菜」



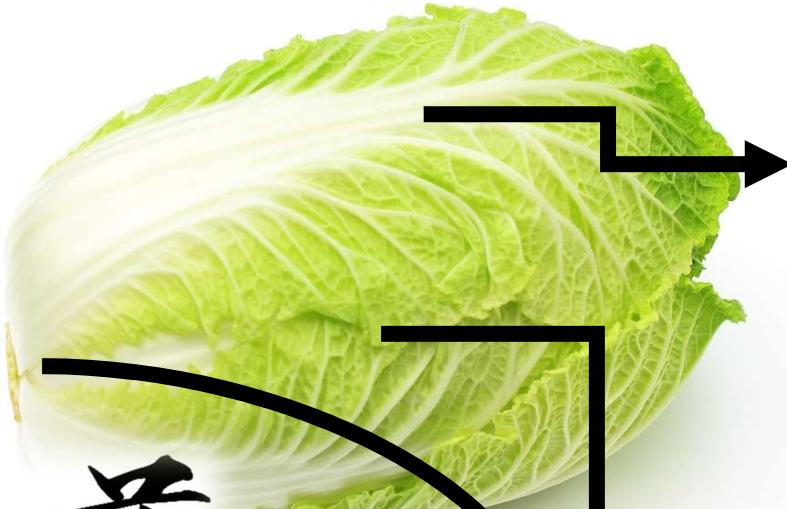
白菜

chinese cabbage

漢字ではこう書きます。

英語だと「チャイニーズキ

ヤベジ」と言います。



白菜のえいよう

外側の葉っぱ

肌をきれいにして、病気にかかりにくくしてくれる「ビタミンC」がたっぷり!!

内側の葉っぱ

からだの調子をととのえる「カリウム」などのミネラルが入っています。

根本

からだの疲れをとってくれる「GABA」がふくまれています。

いろいろあります

白菜の料理



写真はホームページ：味の素パークより