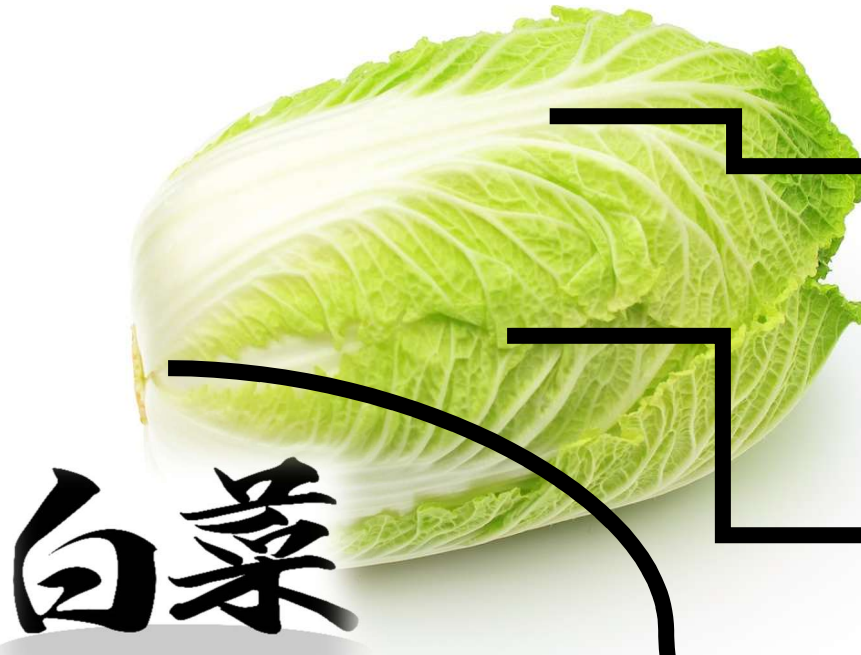
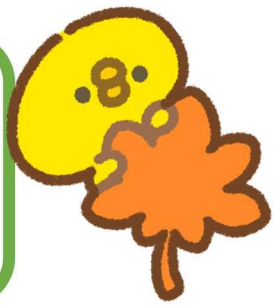


今日の おすすめ!

さむ じ き しゅん
どんどん寒くなるこの時季「旬」をむかえる!!
なべ しるもの いた もの ばんのうやさい はくさい
鍋や汁物、炒め物、なんでも OK、万能野菜「白菜」



白菜

chinese cabbage

かんじ か
漢字ではこう書きます。

えいご
英語だと「チャイニーズキ
ャベジ」と言います。



はくさい
白菜のえいよう

そとがわ は
外側の葉っぱ

はだ びょうき
肌をきれいにし、病気に
かりにくくしてくれる「ビタ
ミンC」がたっぷり!!

うちがわ は
内側の葉っぱ

からだのちょうし
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。

ねもと
根本

つか
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

はくさい りょうり
白菜の料理



写真はホームページ：味の素パークより

