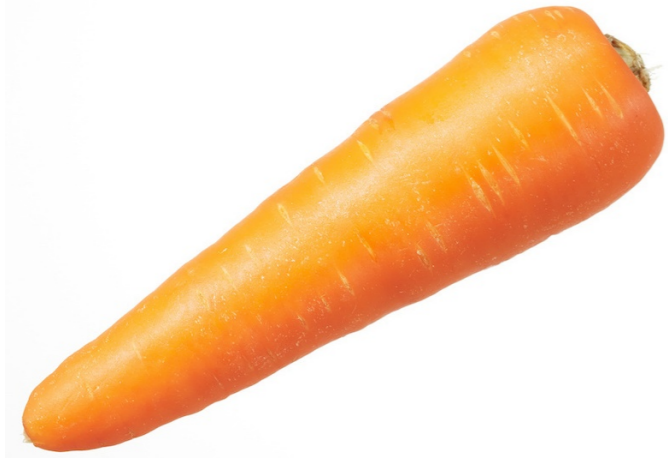


い がい か わ た や さ い
意外と皮ごと食べられる野菜



にんじん



れんこん



ごぼう

や さ い か わ か わ ち か えい よ う
野菜は皮や、皮の近くに栄養があります。皮をむかない方が楽ちん
でゴミもでないのをおススメです。

た だ し、 た わ し や ス ポ ン ジ で よ く あ ら
ただし、たわしやスポンジでよく洗ってね！！