

わだ い やさい はくさい 話題の野菜！？ オレンジ白菜

* 今日の白菜ではありません。

さいきん みせ み おお はくさい ふつう はくさい
最近お店で見かけることが多くなったオレンジ白菜。普通の白菜に
くら にお すく しょっかん
比べて匂いが少なく、サクサクした食感なので、サラダにするのがおすす
めです。もちろんお鍋に入れても美味しいです。



はくさい

オレンジはくさい

はくさい はい
白菜には入っていない『シスリコピ
ン』という栄養が入っています。トマト
えいよう はい
の栄養でお馴染みのリコピンの仲間
えいよう なじ なかま
です。心臓の病気や血管の病気を防いで
しんぞう びょうき けっかん びょうき ふせ
くれるありがたい栄養です。
えいよう

いろいろ やさい し やさい す
色々な野菜を知って、野菜を好きになってね