

おあしす

4 2016
月

いいね! ぞう
つながろう。



ちゅお & にゃよいの野菜畑 「キャベツ」

キャベツには胃腸トラブルの改善に効果があるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」とも呼ばれ、水溶性なので、スープごと食べられるレシピがおすすめ! 3月~5月が旬の春キャベツはやわらかくみずみずしいので、サラダがおすすめです。

