

野菜ソムリエ Canacoの

ぶらっこりの魔法

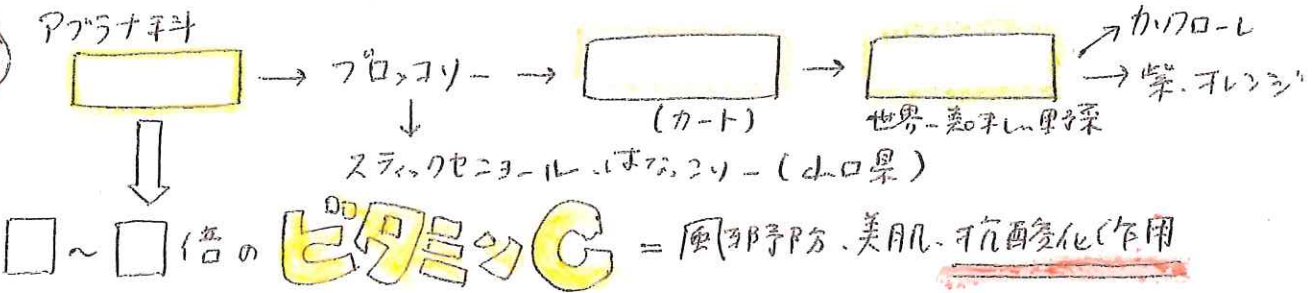


《選び方》

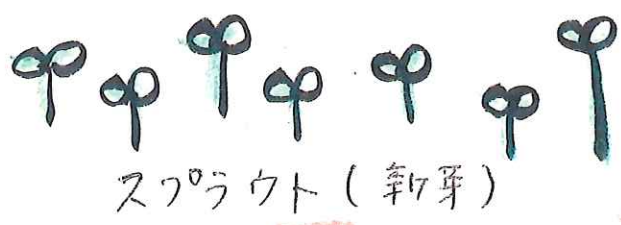
花のつぼみ ... 密、かたく、締まっている、丸みがある
 紫色 ... 太陽で寒い空気に沢山あたる
 茹でると 色

《保存法》 鮮度あるのが早い → すぐに調理

旬
12-2月



スルフォラファン



老化予防 がん予防 解毒作用

Crown of Jewel Nutrition of
 石米では 栄養宝石の冠

金失分、葉酸

貧血予防

造血のビタミン

カリウム、B2

高血圧予防、ムリシ野菜

エネルギーに!!

カルシウムとビタミン



骨にカルシウムを
 吸着させる
 役割

色良、栄養の宝庫

蒸し茹で

2~3分

