

野菜ソムリエ Candoco

ちぢみほうれん草

の魔法

旬
1~2月

(寒締めほうれん草)

露地栽培で寒から身を守り

甘味と旨味UP ↑ 苦味は少ない

糖度10以上の
ものもある

シワ西交

(水溶性質)



《選び方》

- * 葉が濃く緑色
- * 肉厚
- * ホリホリ感がある

《準備法》

- * キッチンペーパーで包み
- * 野菜室に入れて
- * 冷蔵 (切らぬ)

||
茹でるより
凍らす可

鉄分 ♥ ビタミン C

← 冬場は特に多い

ビタミン A ♥ 油分 → 半旬夏に欠け

ビタミン E = 若返りビタミン → 肩こり改善

マンガン = 骨の形成に

固い時は
切り込みを
入れよう

根元の
赤部分

ビタミン D ♥ カルシウム 骨の成長



おすめの食卓かせ

||
||
ツナとトト
カレーもアラス