

野菜ソムリエ Candice の

サニーレタスの魔法

旬
5~6月 春
10~11月 秋



・葉レタス：緑黄色野菜
(グリーンカール・フリルレタス・グリーンソレタス etc)

糸玉環

・玉レタス：淡色野菜
(サラダ菜：緑黄色)

・立ちレタス：ロメインレタス・コスレタス
(淡色)

・茎レタス：ステムレタス

山くろい

身は野菜

キク科
アキレギシ属

《運び方》

ふんわり。オリーブあり
セロロが新鮮

《保存法》

手で1枚ずつとり保存
スプレーに入れて立てて

8割
best

葉がやわらかく。気温差に弱い
高温にも注意!! 身は野菜に注意!!

βカロテン

昼夜の気温差が
大きい増す

玉

= レタスに比べて 倍

緑黄色野菜だね!!

この子国産 Good

調理もOK

玉

= レタスに比べて 倍

葉酸も含まれる

ビタミンC・E・K

風邪予防・美肌

若返り
老化予防

カルシウムを骨に沈着

カルシウム

= 倍

むくみ対策

カルシウム

= 倍