

野菜ソムリエ Candocoの

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締める

甘味と旨味UP ↑ アミノ酸

糖度10以上の
ものもある

シロアリ

(水溶性)



《選び方》

- *葉が濃緑色
- *肉厚
- *ホリホリがある

《早め法》

- *キ、干しペーパーで包み
- *野菜室に入れて
- *冷凍(切った)

知ってること
は入るす

鉄分 ♡ ビタミン C

← 冬は特に多い

ビタミン A ♡ 油分 → 半日夏強化

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
切った後
入れよう

根元の
赤部分

ビタミン K ♡ カルシウム 骨の健康



おすめのおいしさ

切った後
ツナとトマト
カレーもアラス