

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

アブラナ科



→ フロコリー



スライスカボール、はらこりー (小口菜)



(カート)



世界一番おいしい野菜

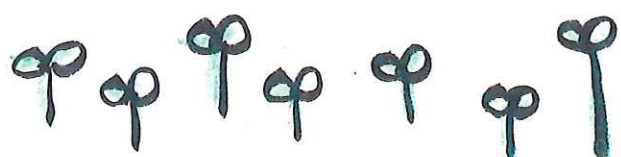
→ カワローレ

→ 紫、オレンジ

~ 倍の

ビタミンC

= 風邪予防、美肌、がん抑制作用



スプラウト (新芽)

発芽 日目が長い

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
 67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、ムネ野菜

エネルギーに!!



骨にカルシウムを
 吸着させる
 役割

カルシウムと ビタミン

色良、栄養の宝庫

蒸し茹で

2~3分

