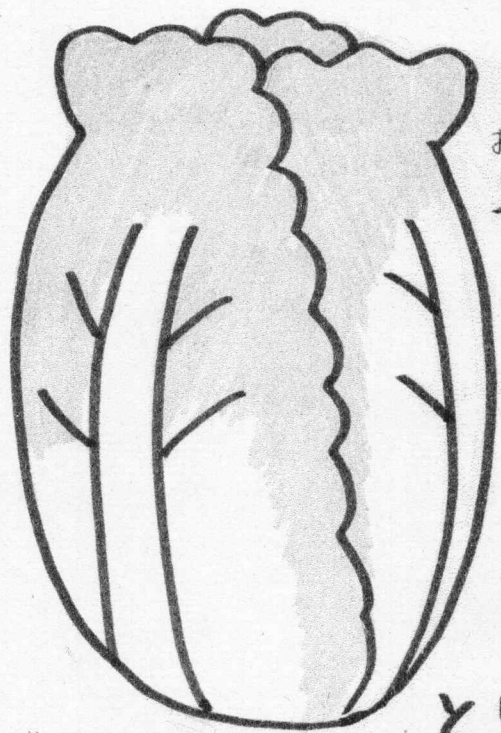


ランチメール^{2/27}

いましゅん
今が旬

はくさいについて



はくさいはととても水分が^{すいぶん}
^{おお}多いので、^に煮たり炒めたり
するとカサが^へ減って、
たくさん^た食べることが
できます。鍋料理にも^{なべりょうり}
欠かせない野菜ですね。^{か やさい}

とりすぎた塩分を体の外へ

^だ出すはたらきをするカリウムや、カゼをひき
にくくするビタミンCが^{ふく}含まれています。
この2つの^{えいようそ}栄養素は火を通すと汁に^{ひ とお する}
^と溶け出してしまふので、今日の^{きょう}ようにスープに
入れると、^{えいよう}栄養を^{のこ}残さずとれます。♡