

短根ごぼうのサラダ



きょう 今日のごぼうは ^{ちばけんたこまち}千葉県多古町から
とど 届きました。

たんこん 短根ごぼうは、^{ふつう}普通のごぼうより
短くやわらかい ^{とくちょう}特徴があります。

ごぼうは ^{しょくもつせんい}食物繊維 ^{おお}が多いので、おなかの

^{はたら}働きを ^{かっぱつ}活発にしてくれます。

