

はる 春キャベツ



はる 春キャベツの旬は^{しゅん}3~^{がつごろ}5月頃まで

ひかくてきあたた ちいき さいばい えいよう ほうふ しょくざい ひと
比較的暖かい地域で栽培され、栄養も豊富な食材の一つ

です。^{ふゆ}冬キャベツや^{なつあき}夏秋キャベツとちがって、^は葉がやわらかく
^{とくちょう}みずみずしいのが特徴です。

アスパラガス

アスパラガスも^{しゅん}旬は^{はる}春です。

みどいだけでなく、^{しろ}白や^{むらさき}紫もあいます。



ヒラヒラは^は葉っぱです

アスパラガスから^{はっけん}発見された「アスパラギン^{さん}酸」というアミノ^{さん}酸

には、^{ひろうかいふくこうか}疲労回復効果があります。