

《多く含まれる栄養素》

カロテン ビタミンB1,B2 ビタミンC
カルシウム カリウム マグネシウム
水溶性食物繊維

30kcal/100g

茹でてから細かく刻むとねばりが出る

《新鮮なもの》

鮮やかな緑で、うぶ毛が密生している



オクラ

モロヘイヤの語源「王家の野菜」

《多く含まれる栄養素》

カロテン カルシウム 鉄 食物繊維
ビタミンB2 ビタミンC ビタミンE

38kcal/100g

刻むとねばりが出る

《新鮮なもの》

葉にハリがあって瑞々しく、茎に弾力がある



モロヘイヤ

夏に食べよう！
ねばねば野菜

ねばねば成分“糖たんぱく質”は
胃粘膜の保護や整腸作用、疲労回復に効果があります



つるむらさき

英名「インドのほうれん草」

《多く含まれる栄養素》

カロテン ビタミンC ビタミンB2
カリウム カルシウム 鉄 不溶性食物繊維

13kcal/100g

加熱するとぬめりが出る

風味にクセがある

《新鮮なもの》

切り口が瑞々しく、変色や乾燥がない



ヤマノイモ

長芋、大和芋、自然薯などの総称

《多く含まれる栄養素》

ビタミンB群 ビタミンC カリウム 食物繊維

65kcal/100g

すいおろすと、

生はねばりが出て、加熱するとフワフワになる

《新鮮なもの》

切り口が変色しておらず、白く瑞々しい