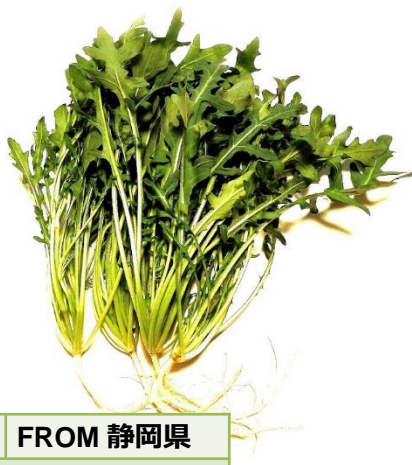


Recommendation List

- April -

ロメインレタス FROM 静岡県

おいしいだけでなく、β-カロチン、ビタミンE、ビタミンC、ポリフェノール栄養素がたくさん含まれています。



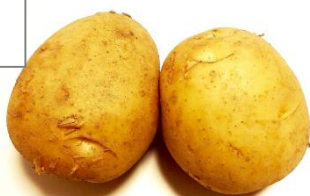
ルッコラセルバチコ FROM 静岡県

香りや辛味が強く、β-カロチンを初めビタミンEやビタミンKを豊富に含んでいます。サラダや料理の付け合わせに利用されるハーブの一種です。



トマト FROM 栃木県

栄養たっぷり野菜。ビタミンAになるβ-カロチンをやや多く含んでいます。リコピンが活性酸素を減らすのでアンチエイジングに期待できます。



新ジャガイモ FROM 鹿児島県

匂を感じる食材。じゃがいもより小ぶりですが、皮が薄く、水分をたっぷり含んだみずみずしい食感が特徴です。ビタミンCはじゃがいもより豊富といわれています。



ホワイトアスパラ FROM 香川県

抗酸化作用のあるポリフェノールに関して言えば、グリーンアスパラガスの約1.5倍の量が含まれているそうです



水なす FROM 大阪府

水茄子の皮の色には（少し濃紺がかかった紫色）ナスニンというアントシアニン系色素、ポリフェノールの一種が含まれております。体に優しい野菜です。



河内晩柑 FROM 熊本県

風味が良く、さっぱりとした食味で、「日本版グレープフルーツ」。果汁たっぷりの果汁もビタミンCも丸ごと味わえます。



清見オレンジ FROM 熊本県

ビタミンCが多く、ビタミンA・ビタミンEも含み、また、食物繊維も豊富です。



エディブルフラワー FROM 愛知県

甘みがあったり、苦味があったり特徴があります。しかしお料理の邪魔をするような味のあるものはありません。栄養価も野菜に引け劣らずビタミン、繊維を多く含んでいます。



デコポン FROM 熊本県

ビタミンCのみならず、豊富な栄養素がたっぷり。



アスパラ FROM 福岡県

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含むのが特徴で、疲労回復や美肌に効果を発揮します。



エシャレット FROM 静岡県

香りやクセが強くない、そのまま食べられます。ビタミンB1の吸収率を高めると言われている含硫化合物が含まれており、更に新陳代謝機能を高める働きがあると考えられています。



スナップエンドウ FROM 愛知県

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みをいっしょに味わえるビタミンたっぷりの野菜です。