キャベツの豆知識



ふるさとはヨーロッパの地
中海から大西洋の沿岸です



ビタミンCは水に溶け
やすい性質があります



ビタミンCとビタミンKを豊富に含みます

100gあたりの成分

エネルギー	23kcal
ビタミンC	38mg
ビタミンK	79μg
食物繊維	1.8g

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　キャベツ・結球葉・生