だいこんの豆知識



でんぷんを分解する酵素、
ジアスターゼを含みます



先端に近いほど、辛みが強くなります



春の七草のひとつ、すずしろは大根のことです

100gあたりの成分

エネルギー	15kcal
食物繊維	1.3g
カリウム	230mg
ビタミンC	11mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　だいこん・根・皮なし・生