白菜の豆知識



寒さに当たると甘みが増します



うま味のもと、グルタミン酸を含みます



日本での本格栽培は
明治から始まりました

100gあたりの成分

エネルギー	13kcal
ビタミンK	59µg
葉酸	61µg
カリウム	220mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　はくさい・結球葉・生