レタスの豆知識



切り口から白い液が出ます。
名前は乳を意味する語から



和名のちしゃは、乳草から来ています



ふるさとは地中海沿岸から西アジアです

100gあたりの成分

エネルギー	11kcal
葉酸	73μg
β-カロテン当量	240μg
カリウム	200mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　レタス・土耕栽培・結球葉・生