ほうれんそうの豆知識



あくの元はシュウ酸。
ゆでて水にさらします



寒さに当たると、糖度が増します



ふるさとは西アジアです

100gあたりの成分

エネルギー	18kcal
ビタミンC	35mg
葉酸	210μg
ビタミンK	270μg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　ほうれんそう・葉・通年平均・生