

6月29日（水）

きょうは、「アスパラガスのソテー」に使われている“アスパラガス”についてのお話です。

“アスパラガス”には、 β ^{ベータ}カロテン・ビタミン^{シー}C・ビタミン^{イー}Eなどの^{えいよう}栄養がたっぷりです。特に、“アスパラギン^{さん}酸”というアミノ^{さん}酸の^{なかま}仲間の^{えいよう}栄養もたっぷりです。この^{えいよう}栄養には、^{つか}疲れを^{かいふく}回復する^{こうか}効果があります。“アスパラガス”は、少しスジがあつて^か噛みごたえのある野菜ですが、^{えいよう}栄養たっぷりですので、しっかり良く^か噛んで、残さずに食べましょう。