

すごい！冬野菜

3 バランスよく
食べよう



白菜、ほうれん草、大根といった、冬野菜。
その特徴は、寒さで凍ることがないように、細胞内に糖を蓄積するため、**糖度の高い野菜が多い**こと。
また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、**風邪の予防**にも効果があるといわれています。いいことづくしの冬野菜を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

出典：農林水産省Webマガジンaff2019年12月号
全文はこちらから→



これから旬を迎える冬野菜で、 寒い冬を元気にすごしましょう！



鶏団子とひらひら大根鍋



にんじんご飯で
チーズおにぎり



たまねぎの和風
レンチン蒸し



作り方はこちらからご覧になれます→



農林水産省公式cookpadでは、他にも野菜を使ったレシピをたくさん紹介しています。

詳しくはこちら！



農林水産省公式
cookpad