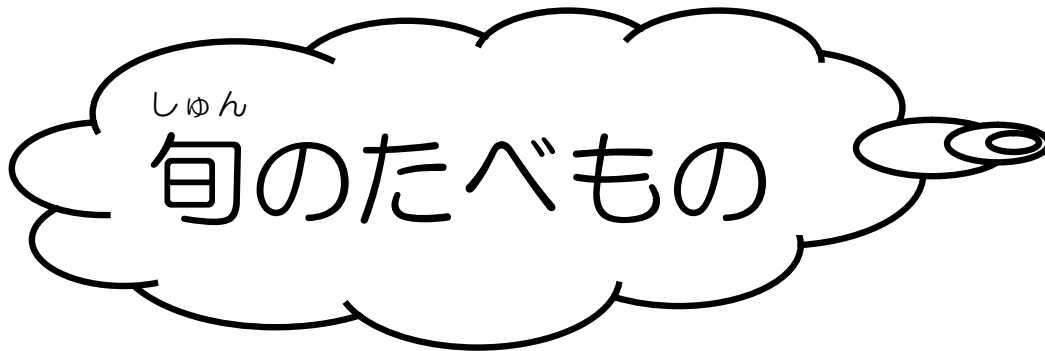
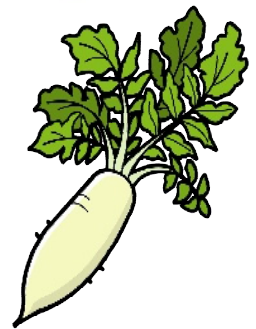


いただきます！見沼



がっ だいこん
1月 大根



ほとんどが水分ですが、ビタミンC、食物せんいが多く入っています。また、消化を助けてくれる働きもあります。葉の部分はビタミン・ミネラルの宝庫といわれるほど立派な緑黄色野菜です。

だいこん
大根は、

た ぶぶん
食べる部分によって、

あじ しょっかん
味や食感がちがいます！

に つけもの
煮びたし、漬物など

つよ
からみが強い

つけもの
漬物などに

つよ
あまみが強い
サラダなどに

よわ
からみが弱い
にももの
煮物などに

