

タネのタキイ

カボチャ



カボチャなら
ビタミンCたっぷり。

カボチャはニンジンと並ぶ緑黄色野菜の代表格で、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEがバランスよく入っています。ほかにも、ミネラルやポリフェノールなど栄養素が盛りだくさん。普通ビタミンCは水溶性で熱にも弱く、調理の際に失われやすいのですが、カボチャの場合はデンプンに守られているためビタミンCが壊れにくくなっています。しかも、一度でたくさん摂取でき、他の栄養素も同時に取れるから、まさに万能野菜。カボチャは、旨煮にするほか、揚げもの、みそ汁の具など、料理もいろいろ。