



- ・かぶの実<sup>み</sup>

- ・旬<sup>しゅん</sup>：秋<sup>あき</sup>(10<sup>がつ</sup>月～1<sup>がつ</sup>月)

- ・よく使われている<sup>つか</sup>献立<sup>こんだて</sup>

：かぶのスー<sup>に</sup>プ煮、みそ<sup>しる</sup>汁

- ・かぶの<sup>こうか</sup>効果

かぶにはアミラーゼという<sup>こうそ</sup>酵素が

ふくまれている、<sup>しょうか</sup>消化を<sup>たす</sup>助けてく

れます