



- ・セロリ

- ・旬しゅん：7月がつ～10月がつ（露地栽培ろじさいばい）

- ・よく使つかわれている献立こんだて

スパゲティミートソース、塩焼しおやきそば

- ・その他た

セロリには、カリウムや食物繊維しょくもつせんいが多く含

まれています。また、独特どくとくな香りかおの成分せいぶんを含

み、神経しんけいを鎮しずめて血けつ圧あつの上じょう昇しょうを抑おさえるなど

の作用さようがあります。