



- ・ にんじん

- ・ 旬：^{しゅん}春（4～7^{はる}月）、冬（10～12^{がつ}月）

- ・ よく使われている献立^{つか}

：カレーライス、肉^{にく}じゃがなど

- ・ にんじんの^{えいよう}栄養

にんじんにはカリウムやカロテンが

^{おお}多くふくまれています

