



- ・^{くうしんさい}空心菜

- ・^{しゅん}旬：^{なつ}夏（^{がつ}7月～^{がつ}9月）

- ・^{おお}多く^{ふく}含まれる^{えいようそ}栄養素

ビタミン^{ビーワン} B 1 や ^{ビーツー} B 2 といった、^{なつ}夏に

^か欠かせないビタミンが^{おお}多く^{ふく}含まれています。

- ・^{とくちょう}特徴

^{くうしんさい}空心菜はその名の通り、^な茎の^{とお}芯が^{くき}空洞に^{しん}

なっているのが^{とくちょう}特徴で、この^{くうどう}空洞により

シャキシヤキとした^{しょっかん}食感^{かん}を感じることができます。