

# 野菜ソムリエ Canacon

肉厚の食感が  
甘みあり  
大人気

# ズッキーニの魔法



1970年代は  
アメリカからやってきました

NEW FACE (笑) =

ズッキーニ → ズッキーニ

クリーン・エースの改良品です

旬  
3~6月

《選び方》

ふくらみがある  
カクカキが羊

《茹くポイント》

筋を取ったら、さじ塩茹でして冷水に

Zn, Cu, Tonin, カルシウム 亜鉛  
ビタミン B1, B2, B6  
糖質 70% 高め  
しおしおはゆでる冷ます。

サッポロ DD 中華で出すよ

## 菜の栄養



## 豆の栄養

集中力  
高める

体の成長を促進する

必須アミノ酸

体内では作れない  
ので必須!!

Bカロテン = 抗酸化作用  
肌の老化を  
防ぐ

ビタミンC = 風邪  
予防  
美肌へ

ビタミンB1 = 神経系  
= 月経の不調

鉄分の吸収率UP  
チロシンを多く含む

# 焼きたてのズッキーニ