

冬においしい食べもの

きびしい寒さの中で育った冬の野菜は、あまみが確して、
栄養もギュッとつまっています。
ほうれん草、こまつな、チンゲンサイ〜よく知っているけれど、
違いがわかるかな？



はくさい
新り菜
54 ページ



赤かぶ
新り菜
53 ページ

チンゲンサイ
新り菜
55 ページ



ほうれん草
新り菜
56 ページ



こまつな
新り菜
57 ページ