



豆苗



豆苗(トウモロコシ)は「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜です。
栄養価の高さや使い勝手の良さ、再収穫の楽しさなどの観点から親しまれています。

豊富に含まれるビタミン

ビタミンK

血液凝固・骨を丈夫にする

ビタミンE

老化防止



ビタミンC

美容効果・免疫力強化

β カロテン

皮膚・粘膜の健康維持

根つきのもので、葉の色が濃い緑色でみずみずしいものを選びましょう。
全体として艶とハリがあるものがおすすめです。