

# マイルドな辛みのわさび菜

## わさび菜の効果効能

ビタミンCやビタミンB2、βカロテンなどのビタミン類が豊富に含まれており、老化や癌予防効果、ストレスに強くなる作用にも期待されています。

辛み成分のアリルイソチオシアネートは抗癌作用や抗菌作用などの効果があるとされています。

生のままサラダに



炒め物に



お浸しや和え物



サンドイッチ



刻みわさび菜ご飯



他にもパスタやスープ、鍋、漬物など色々お使いいただけます。生にはマヨネーズ！辛みが和らいで食べやすいです。おススメはサンドイッチです♪ぜひお試しください