

## 食卓が華やかに！スイスチャード

ほうれん草の仲間なのでほうれん草と同じような調理が出来て、なんとほうれん草より栄養豊富なんです。

和食・洋食・中華全てOK！生でも煮ても炒めても♡

βカロテンやビタミンA、ビタミンEが豊富  
カルシウムやマグネシウムや鉄分などミネラルも豊富で特にカリウムはほうれん草の2倍含まれています。

### スイスチャードの効果効能

- ・ 抗発ガン作用、免疫力の増加 ・ 高血圧予防 ・ 便秘予防
- ・ 抜け毛防止、視力の回復 ・ 皮膚、粘膜の健康維持

### 美味しい食べ方

色合いを生かすために茹で時間は短く。やわらかい葉は生のままサラダに。油と相性が良いのでバターソテーなど。浅漬けにしても綺麗です♡



お浸しやナムル、春雨サラダに



スイスチャードおにぎり