



・ふきのとう：ふきのつぼみのこと

おお でまわ じ き ゆきど はる がつ  
・多く出回る時期：雪解けから春（2～5月）

はる やさいとくゆう にか  
・春野菜特有の苦みがあります。

おお ふく えいようそ  
・多く含まれる栄養素

しよくもつ おお ふく  
カリウムや食物せんいを多く含みます。