



な はな
・菜の花

おお でまわ じき はる がつ
・多く出回る時期:春(2~3月)

はな さ がつ
花が咲くのは3~4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

しー おお ふく
ビタミンCやカロテンを多く含みます。