



くうしんさい  
・空心菜

しゅん なつ がつ がつ  
・旬：夏（7月～9月）

おお ふく えいようそ  
・多く含まれる栄養素

ビーワン ビーツー なつ  
ビタミン B1 や B2 といった、夏に

か 欠かせないビタミンが<sup>おお ふく</sup>多く含まれています。

とくちょう  
・特徴

くうしんさい な とお くき しん くうどう  
空心菜はその名の通り、茎の芯が空洞に

とくちょう くうどう  
なっているのが特徴で、この空洞により

しよっかん かん  
シャキシャキとした食感を感じることが

できます。