



I・V・Aレポート

認定No.

1619

ニックネーム:

チームかえで

タイトル:

日本を代表するハーブ

こんにちは。いわき野菜アンバサダーのチームかえでです。
日本を代表するハーブ「青ジソ」は栄養価が高くβカロテンが豊富です。
免疫力を高める効果もあるそうです。
我が家の庭に青ジソがあるので、よく子どもたちが納豆にいれたり、
焼肉を巻いたり夏には欠かせない食材です。

