



南房総の

菜の花 フェア



南房総宮下町の
指定農園で栽培された
新鮮な**菜の花**です。

菜の花のかき揚げ
うどん/そば
880円税別968円



菜の花の天ぷら
230円税別253円



菜の花のかき揚げ
250円税別275円

そばうどん
鶴兵衛で使用している**菜の花**は



南房総宮下町の 指定農園で栽培された 新鮮な**菜の花**です。

南房総宮下町の指定農園

菜の花の栄養と効能

おもな栄養成分(可食部100g中)

菜の花/ゆで:カリウム(170mg)、βカロテン当量
(2400mcg)、カルシウム(140mg)、ビタミンK(250mcg)、
食物繊維総量(4.3g)、葉(190mcg)、ビタミンC(44mg)

期待される効能

**高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、がん予防、
老化予防、風邪予防、便秘予防、骨粗鬆症、貧血予防、冷え症**

菜の花はβカロテンの含有量が多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含みます。βカロテンは体内で必要な量だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護したり、活性酸素を除去するなどの働きがあり、免疫力を高めたり、風邪やがん予防などに効果があるといわれています。

また造血作用のある葉酸や、整腸作用のある食物繊維も多く、高血圧予防に良いとされるカリウムも多めです。美容に良いとされるビタミンCも多く、さまざまな栄養を豊富に含む優れた野菜といえます。



南房総宮下町の指定農園の方々

新鮮な菜の花を使用した**鶴兵衛**のメニュー



菜の花のかき揚げ
うどん/そば
880円 税別968円



菜の花の天ぷら
230円 税別253円



菜の花のかき揚げ
250円 税別275円