

# く地産地消だよりく

## 白菜（彦根産）

白菜は1年を通して流通していますが、本来の旬は冬頃（10月から2月頃）です。

白菜は95%が水分でできていますが、ビタミンC・カリウム・食物繊維などの含有量は多めです。

白菜は鍋ものに大活躍ですが、ビタミンCやカリウムは

水に溶け出しやすい性質が

あるため、具材のうまみを

生かした薄味のスープにして

汁ごと食べるのがおすすめです。



和え物や味噌汁、八宝菜など  
様々なメニューで提供します。



和え物



味噌汁



八宝菜



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital