



山内かぶら

若狭町山内地区で栽培されています。

ひげ根が多く、表面はごつごつしています。

煮物や汁物の具にしても煮崩れしにくいのが特徴です。



○収穫時期：10月～11月

栄養成分

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
根、生	19	94.0	0.9	0	4.2	2.6
葉、生	19	93.2	1.7	0.1	4.2	3.4

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
根、生	10	45	16	0.1	0	395
葉、生	5	73	16	0.4	0	375

ビタミン

	A:β -カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
根、生	0	0.02	0.05	67	15
葉、生	950	0.03	0.08	97	69

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください