

ビタミンC ビタミン

鉄 銅  
カルシウム

葉酸

が含まれています



ぐるぐるうずまきビーツ

ガルガ

キオツジヤ地方伝統のビーツのきれいなうず巻き  
模様を生かしてステキなサラダを作ってみて！  
火を入れるときは大きめに切り、無水調理  
(蒸し焼き、グリルなど)で模様が残りやすい。

TOKITA

ビタミンC ビタミン

鉄 銅  
カルシウム

葉酸

が含まれています



ぐるぐるうずまきビーツ

ガルガ

キオツジヤ地方伝統のビーツのきれいなうず巻き  
模様を生かしてステキなサラダを作ってみて！  
火を入れるときは大きめに切り、無水調理  
(蒸し焼き、グリルなど)で模様が残りやすい。

TOKITA