

# キャベツ



## キャベツの注目栄養素 *Check!*



## 美味しいキャベツのポイント

- ◎ 外葉が濃い緑色で艶がある
- ◎ ずっしりと重い

〈1/2カット〉

- ◎ 葉のすきまが詰まっている
- ◎ 中心の芯の高さが全体の2/3以内のもの

芯が伸びすぎると苦味が出てくる



長持ち保存法

- ① 買って来たらすぐに切り口に包丁の先を入れ、ぐるりと回して芯をくり抜く。
- ② くり抜いたところに水を含ませたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存！  
芯の周りから傷み始める！

食前に食べよう！

- キャベツファーストの効果
- ・過食防止
  - ・胃もたれ予防
  - ・血糖値の急上昇抑制

## キャベツ丸ごと使い切り！

外側の葉	内側の葉
しっかり食感！炒め物に  焼うどん、肉みそ炒め、野菜炒め…	茹でる、蒸す、煮る、漬けるなど何でも◎  ロールキャベツ、ギョウザ…
中心の葉	芯
柔らかい部分はサラダなど生で  揚げ物による胃もたれを防ぐ！	ポトフや味噌汁など  芯も甘味があって美味しく食べられます

## ビタミンCはどこに多い？

- 1位 緑の濃い外側の葉！
- 2位 捨ててしまいがち！？ 芯の周辺
- 3位 オールマイティー内側の葉
- 4位 柔らかい中心の葉

55mg  
40mg  
38mg  
51mg

(100gあたり)

