

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

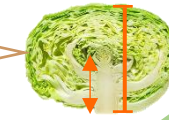
＜1/2カット＞

◎ 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

2/3以下



長持ち保存法

① 買って来た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	茹でる、蒸す、煮る、漬けるなど何でも◎
	
焼うどん、肉みそ炒め、野菜炒め…	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	ポトフや味噌汁など
	
揚げ物による胃もたれを防ぐ！	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)

