



# マメ知識 ～キャベツ～

vol.8



## <キャベツの保存方法のコツ>

### ◎丸ごと保存する場合

初めに芯をくり抜き、そこに湿らせたペーパータオル等を詰め、ビニール袋に入れて野菜室で保存する。  
※細菌の繁殖を防ぐため、2-3日でペーパータオルは取り換えましょう。

### ◎半分のものを保存する場合

ラップに包まれたままだと、呼吸ができず、早く傷んでしまいがち。ビニール袋に入れ替えて野菜室で保存する。



## キャベツに含まれる栄養素

ビタミンC: 抗酸化作用・美肌効果

ビタミンU: 胃腸粘膜の修復を助ける  
(ビタミン様物質の一種)

食物繊維 : 腸内環境を整える



簡単にできる😊

# ゆるゆるししぴ♪



## 甘辛! キャベツの かんたん和え物



<材料 2人分>

キャベツ: 2~3枚

◎調味料

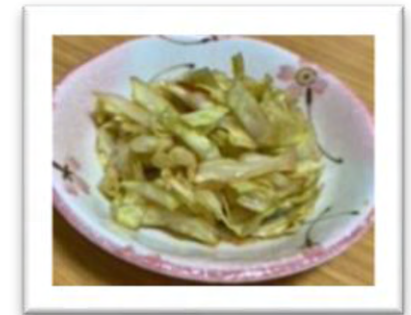
ごま油: 小さじ1

豆板醤: 小さじ1/2

砂糖: 小さじ1/2

しょうゆ: 小さじ1弱

中華だし: 小さじ1/4



<作り方>

1. キャベツはざく切りにし、ラップをかけ、電子レンジで600Wで1分加熱する
2. 調味料を合わせて用意しておく
3. 1.のキャベツを2.に混ぜ合わせたら完成です!

春キャベツは4-6月に主に出回ります。葉が柔らかいのでサラダや和え物にオススメです♪

