

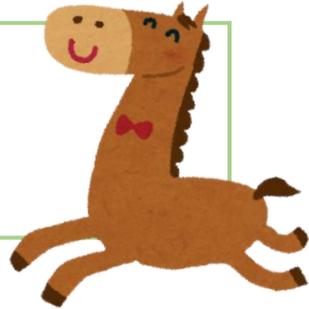


# キッチンだより No.15

いつもグリーンキッチンをご利用頂きましてありがとうございます。  
2021年もよろしくお願い申し上げます。

キッチンだより No.15 からは旬の食材を紹介します。

食卓に栄養たっぷりの旬の食材を取り入れて元気に過ごしましょう！



1月

## 白菜



白菜には**カリウム**が多く含まれています。  
**カリウム**は体の中の老廃物や  
摂り過ぎた塩分を  
外に出してくれる働きがあるので  
高血圧やむくみ予防に効果があります。  
また、**ビタミンC**も多く含んでいます。  
**ビタミンC**は水に溶けやすいので、  
生のままか汁ごと食べられるスープなどで  
食べると効果的です。

**目利きのポイント**⇒外側の葉っぱがみずみずしく、  
ずっしりと重いものを選びましょう。  
よくみられる黒い斑点は栽培時のストレスなどでできるものです。  
食べても問題はありません。

**保存のポイント**⇒カットしていないものは新聞紙にくるんで  
冷暗所に立てて置きましょう。  
カットしたらラップやポリ袋に密閉し  
冷蔵庫で保管し早めに使い切りましょう。

参考文献:

[https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff\\_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)  
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>