

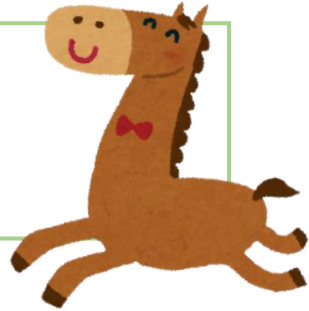


キッチンだより No.17

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。

キッチンだより No.15 からは旬の食材を紹介しています。

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！



2月

キャベツ



キャベツには**ビタミンC**、**ビタミンU(キャベジン)**が多く含まれています。
ビタミンCは肝臓の働きを助けてくれます。
緑の葉、芯の近くに多く含まれます。
水に溶けやすいので切った後、
水にさらさないようにしましょう。
ビタミンU(キャベジン)は
胃腸の粘膜を整え、
消化を助ける働きがあります。

目利きのポイント⇒ずっしり重く、外の葉がみずみずしく

できるだけ濃い緑色のものを選びましょう。

調理、保存のポイント⇒軸をくりぬいて、湿らせた
キッチンペーパーなどを詰めて袋に入れ
冷蔵庫で保管すると
1ヶ月程日持ちします。
時々キッチンペーパーを変えると良いです。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣