



# キッチンだより No.34

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。

10月

## チンゲンサイ



チンゲンサイは白菜の仲間で

シャキシャキとしていて

煮崩れしないのが特徴です。

抗酸化作用のある  $\beta$  カロテンが豊富で  
生活習慣病や老化防止に効果があります。

アクやクセがなく、栄養素の損失も  
少ないため、加熱や電子レンジによる

加熱調理にも向いています。

### 目利きのポイント

⇒葉の幅が広くツヤがあり、  
肉厚なものを選びましょう。

**保存のポイント**⇒湿らせたキッチンペーパーでくるみ、  
野菜室に立てて保存しましょう。

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>

グリーンライフ湘南  
管理栄養士 住野亜衣