

キャベツ



野菜・果物を食べよう♪



ポイント

葉がしっかり巻いて重く感じるものを選ぶ。春キャベツは、巻きがふんわりしていて軽いものを選ぶ。

保存方法

芯に切り込みを入れると成長が止まるため、水分や栄養分がぬけないですむ。カットしたものはラップに包んで冷蔵庫で保存。

食べ方

冬キャベツ（寒玉）は、甘みがあるので煮込み料理に！

春キャベツ（春玉）は、やわらかいので生食むき！

おいしい時期

1～5月