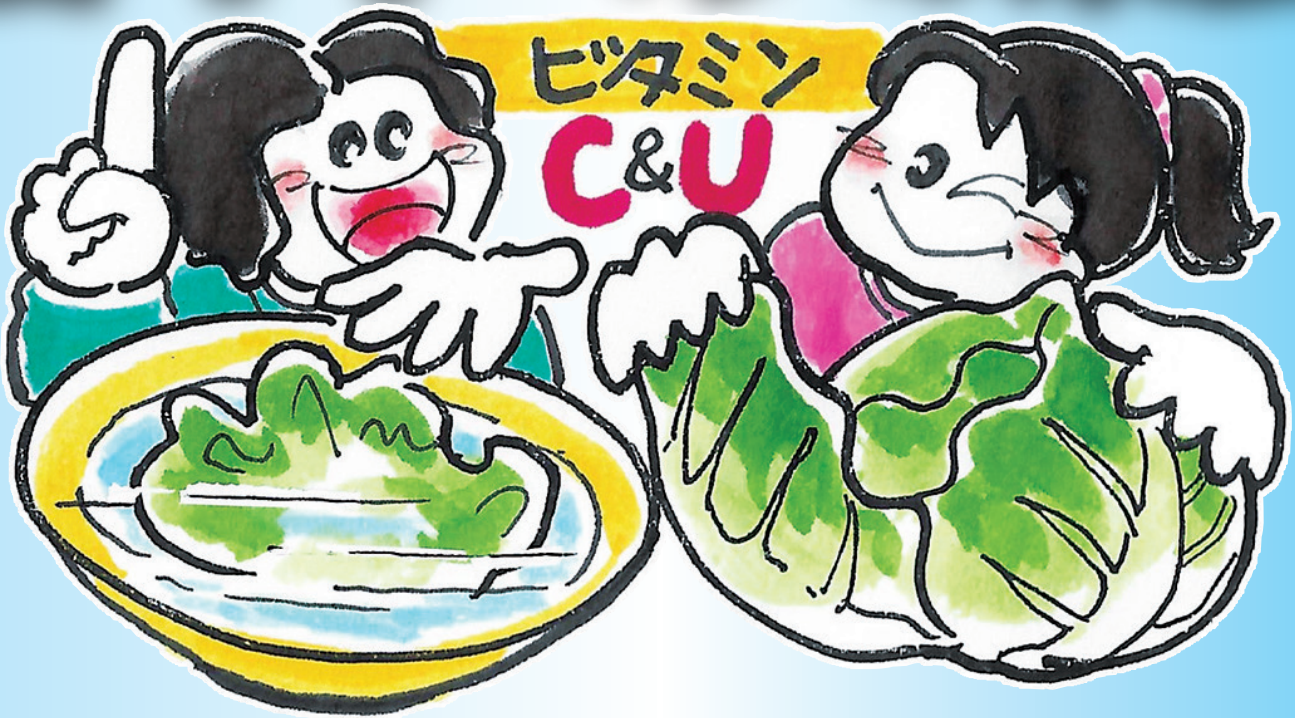


ちびっことコラム

春キャベツの栄養



キャベツの主な栄養素として「ビタミンC」と、キャベジンの名でも知られる「ビタミンU」が上げられます。どちらも水溶性なので、葉は切る前に洗い、刻んだあとは水にさらさないようにしましょう。また、ビタミンCは熱にも弱いので、加熱しないサラダや和え物がおすすめの食べ方です。(P.N. ミナフジコ)