



えいようそ  
栄養素を  
に  
逃がさない！

やさい じょうず ちょうりほう  
**野菜の上手な調理法**



みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

今回は、前回予告していた「栄養素を効率的に摂ることができる野菜の上手な調理法」を教えちゃうよ！

野菜にたくさん含まれていて、体の機能を正常に保つ働きがあるビタミン。そのビタミンには、油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」と水に溶けやすい「水溶性ビタミン」があるって知ってる？

脂溶性ビタミンには、ビタミンA、D、E、K（4つDAKE（だけ）と覚えちゃおう）、水溶性ビタミンには、ビタミンB、Cなどがあるよ。



緑黄色野菜などに含まれる脂溶性ビタミンを逃さずとるには、油を使った炒め物や揚げ物料理にするのがおすすめ！また、青菜類などに含まれる水溶性ビタミンを効率よくとるには、鍋料理や汁物がおすすめだよ！

調理の仕方を工夫して、野菜に含まれる栄養素のパワーをたくさんもらおう！😊

野菜料理を作るときには、このサイトをぜひ参考にしてね♪

にいがたけんじょうえつ し こうしき  
**クックパッド 新潟県上越市の公式キッチン**  
<https://cookpad.com/kitchen/17385548>

