

やさい た 野菜をムダなく食べよう！

みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

ジョッピーこの前、スーパーでキャベツを買ったよ！

キャベツはいろいろな料理に使えるし、ビタミンCや食物繊維、カリウムなどの

栄養も豊富で、とっても優秀な野菜なんだよ☆

今日はロールキャベツにしようかなあ〜♪♪っと。

あ、ところでみんな！ 普段、

キャベツの芯って、どうしてる？

かたいし、あまりおいしくないし

捨てちゃうって人も多いんじゃない？

でもちょっと待ってー☹!!!



実は。。。キャベツの芯は葉っぱよりも多くの栄養が含まれているんだって！

捨てちゃもったいない!!! ジョッピーおすすめの食べ方を一つ紹介するね☆



← キャベツの芯の浅漬けだよ〜！

市販の浅漬けの素で簡単に作れるよ。

薄くスライスしたら、浅漬けの素を入れて

かるくもみ、冷蔵庫で30分くらいおけば

あっという間に完成☆彡

しゃきしゃき食感がいいかんじ♪

ほかにも、汁ものの具材やだしに使ったり、

きんぴらにしてもGOOD！

おかずが増えて、食品ロス削減にもつながるから、一石二鳥！

みんなもぜひ色々試してみてね！

