

# 春の MARCH

3月おいしいおすめ 食材

## 春キャベツ

1. (1) 乾燥した1/2サイズや  
ふりかけ X 油でとーって  
おいしくできまう

3月~5月半は「まじか」の

春キャベツ。

水分がおいしいので「サア」や漬け物にも

加熱すると「キャ」として使うので、

焼きそばにはあまり向きません。

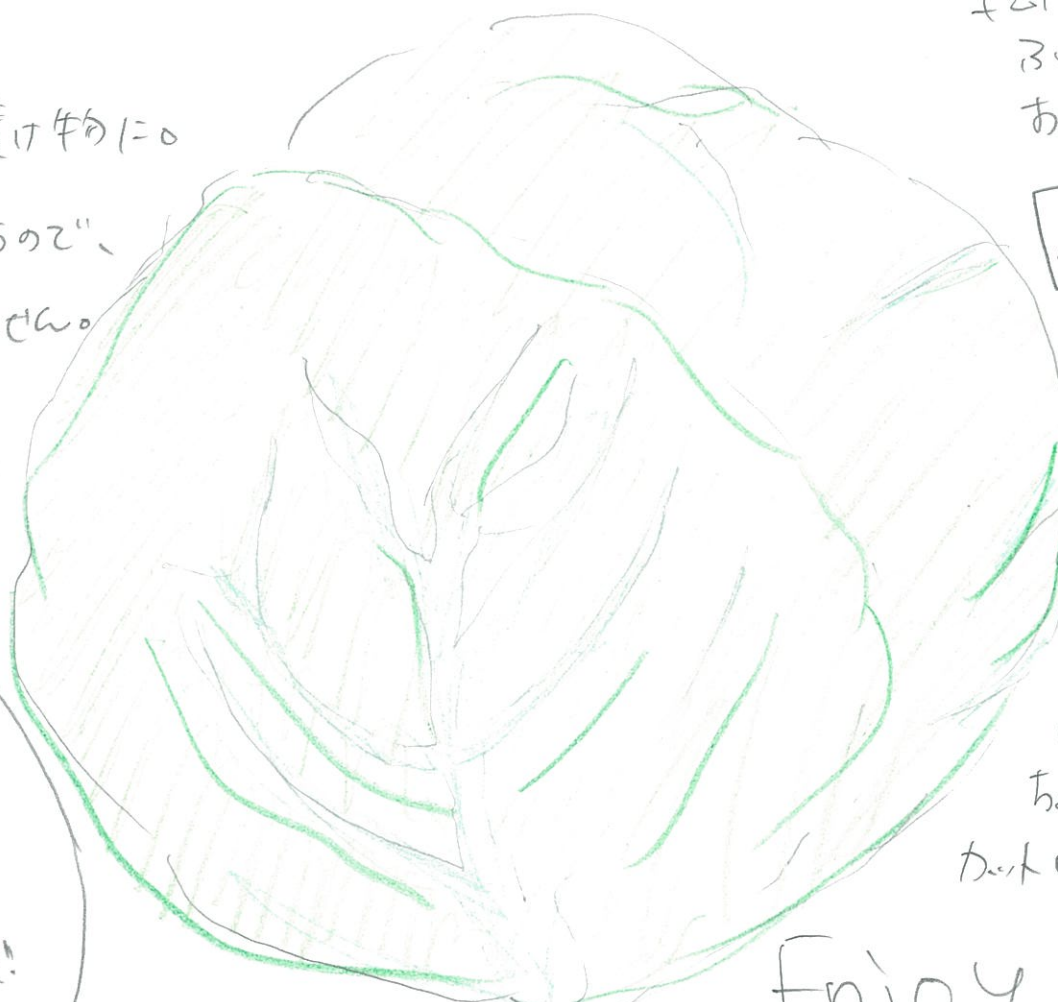
水分を活かして、

蒸し野菜もgood

おちの  
いいポイント

春キャベツは、  
3、あ、も

22  
キャベツ



**保存**

カゴとビニール袋などに入れて  
野菜室へ

お店で外葉をいかに  
捨ててしまえばいいかがわかれば

大きい外葉は小さくしたキャベツを

包んで乾燥から守るのに

あつと「いい」大きさ。有効利用(まじか)

カットしたものは早めに使い切りまじか

Enjoy! キャベツ!!

