

寒い日は鍋を食べて 体を温めましょう！



鍋料理は一度に多種類の食材が摂取でき、栄養価に優れた料理です。

また、鍋料理を囲むことは家族団らん、リラックス効果がある他、体を芯から温めてくれる、良いこと尽くめの料理です。

鍋料理には葉物野菜がおすすめです！

葉物野菜は寒さが厳しい冬に旬を迎える品目が多いです。葉物野菜を選ぶ際のポイントをご紹介します。

春菊



茎は細目で柔らかいものを選びましょう！

茎から葉先までシャキッと元気で、葉の色が濃く鮮やかなものを選びましょう！

白菜



ずっしりと重く、葉が生き生きしたものを選びましょう！

カットされているものは、切り口が平らなものの方が新鮮です！

出典：農林水産省「aff2023年1月号
全文はこちらから→

