

ふゆ しゅん  
冬が旬！ほうれんそう

ほうれん草は、冬に一番栄養があって、甘みが増す野菜です。

ほうれん草の茹で方で、正しいのはどちらでしょう？



き ゆ  
切ってから茹でる



まる ゆ き  
丸ごと茹でてから切る



せい  
かい  
正解

まる ゆ き  
丸ごと茹でてから切る



き ゆ き くち しー で い  
切ってから茹でると、切り口からビタミンCがどんどん出て行ってしま  
うので、<sup>かなら</sup>必ず<sup>まる</sup>丸ごと<sup>ゆ</sup>茹でましょう。

ねもと ゆ い ゆ じかん びょう め はな  
かたい根元からお湯に入れて、茹で時間は30秒です。目を離さない  
でね！