

～1月の旬食材 其の①～

「なばな」

—トップクラスの栄養価—



□良いなばなの選び方は？

つぼみは硬く、開く前のものがよいです。葉や茎の色が鮮やかで、切り口がみずみずしいものを選ぶと◎

□保存方法は？

湿らせたキッチンペーパーで包めば、冷蔵庫の野菜室で2～3日は保存できます。