

厳選 16 種の野菜を 究極のコツ「3カ条」を使って 野菜の力をパワフルに 引き出したおいしいレシピ 100メニュー決定版!!

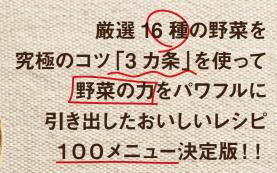
キャベツの力をアップさせる3カ条

- 1. 刻んだキャベツは、水にさらす時間を短めに!
- 2. 茹でる、蒸す場合は、汁もいっしょに食べる
- 3. 油で炒めると脂溶性のビタミン吸収がよい。 ただし、炒める時は強火で手早く行う









キャベツの力をアップさせる 3力条

- 1. 刻んだキャベツは、水にさらす時間を短めに!
- 2. 茹でる、蒸す場合は、汁もいっしょに食べる
- 3. 油で炒めると脂溶性のビタミン吸収がよい。 ただし、炒める時は強火で手早く行う











厳選 16 種の野菜を 究極のコツ「3カ条」を使って 野菜の力をパワフルに 引き出したおいしいレシピ 100メニュー決定版!!

キャベツの力をアップさせる3カ条

- 1. 刻んだキャベツは、水にさらす時間を短めに!
- 2. 茹でる、蒸す場合は、汁もいっしょに食べる
- 3. 油で炒めると脂溶性のビタミン吸収がよい。 ただし、炒める時は強火で手早く行う







厳選 6 種の野菜を 究極のコツ「3カ条」を使って 野菜の力をパワフルに 引き出したおいしいレシピ 100メニュー決定版!!

キャベツの力をアップさせる3カ条

- 1. 刻んだキャベツは、水にさらす時間を短めに!
- 2. 茹でる、蒸す場合は、汁もいっしょに食べる
- 3. 油で炒めると脂溶性のビタミン吸収がよい。 ただし、炒める時は強火で手早く行う







