



野菜の力

を発揮するおいしいレシピ100

植木も子著

野菜ががんばってます！

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



野菜の力

を発揮するおいしいレシピ100

植木も子著

野菜ががんばってます！

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



野菜の力

を発揮するおいしいレシピ100

植木も子著

野菜ががんばってます！

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



野菜の力

を発揮するおいしいレシピ100

植木も子著

野菜ががんばってます！

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

