

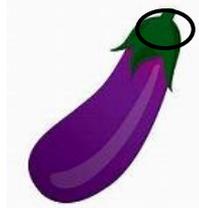
わかるかな？

すく やさい き かた ムダの少ない野菜の切り方

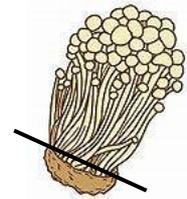
ムダなく切ることができたかな？ 食べられる部分を捨てていないかな？
おうちの人にも教えてあげてね！



にんじんは、ヘタだけくりぬきます。皮も細かく切ってスープに使いましょう。



なすは、ヘタを浅く切り、残りは手でむきます。



えのきの石づきは、おがくずのついた先の部分のみ切り落とします。



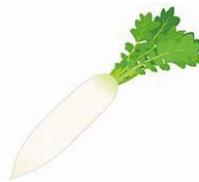
ブロッコリーは手で細かく分けます。茎は固い皮をむいて使いましょう。細い茎や葉も食べられますよ。



ピーマンは、たて半分に切り、ヘタの部分のみ内側に向かってもぎとります。タネも栄養たっぷり！



しいたけは、固い石づきの部分のみ切り落とします。じくの部分も食べられます。



大根はまるごと食べられます。皮は細かく切って汁物に。葉も細かく刻んで、青菜と同様に使いましょう。



キャベツは芯もおいしく食べられます。新聞紙でくるんで水分をのがさないように、保存しましょう。



ほうれん草も全て食べられます。根元の赤い部分はきれいに洗って調理しましょう。