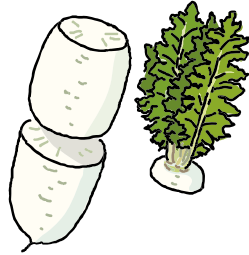


## 今が旬! 根菜の上手な保存法

根菜の上手な保存法をマスターして、毎日おいしくいただきますよう。

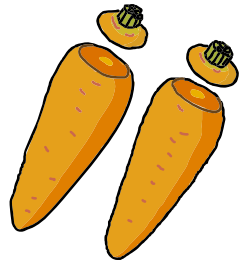
### だいこん

購入後すぐに、身の部分に包丁をあて、葉を切り落としましょう。使いやすい大きさにカットして、ポリ袋かラップで包んで冷蔵庫へ。葉はすぐに使わなければゆでて冷凍保存を。



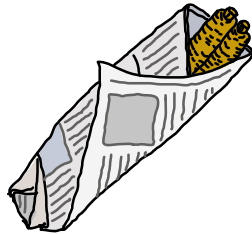
### にんじん

購入したらすぐにへたを切り落とします。ポリ袋、またはラップで(泥付きのものは先に新聞紙でくるんでから)包んで冷蔵庫で保存しましょう。



### ごぼう

泥付きなら、新聞紙でくるんで常温保存できます。洗ってカットしたものは、袋に入れてそのまま冷蔵庫へ。アクぬきしてゆでれば、冷凍保存もできます。



### れんこん

タッパーなどに水をはり、皮つきのまま入れて冷蔵保存しましょう。または、ぬらしたキッチンペーパーなどでくるんでポリ袋やラップで包んでもOKです。



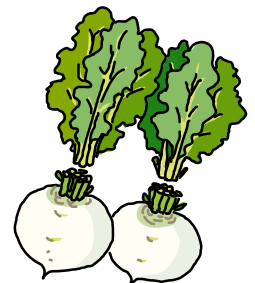
### さといも

ポリ袋に(泥付きは先に新聞紙でくるんでから)入れて、常温保存しましょう。皮付きのままゆでて、皮をむき、ラップなどで包めば冷凍保存もできます。



### かぶ

購入後すぐに、葉を切り落とします。葉の根元に包丁をあてて切り、ポリ袋かラップで包んで冷蔵庫へ。葉は、すぐに使わないときはゆでて冷凍保存しましょう。



## 今月のヘルシーメモ

### しっかり栄養補給で寒さをシャットアウト!

生姜や根菜には体を温める作用があると言われています。しっかり食べて、適度な運動を心がければ体の中からほかほかしてきます。一年で一番寒い季節! 元気に過ごしましょう。



- 純玄米黒酢 8ml
- 琉球もろみ酢 8ml
- 高知産生姜

125ml

明日の元気が気になる方に  
5種の素材  
もろみ黒酢

※含まれるアレルギー物質(25品目):りんご

お届け価格: 130円(税込み)/1本

- ☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
- ☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください!♡
- ☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ