

どうする？キャベツ問題

残すことなく美味く攻略せよ！

知ってましたか？家庭で1番使われている野菜のキャベツは、捨てられる量も1番。そんなキャベツですが、工夫次第で余すことなく美味しく食べられるんです。部位によって味も栄養も、ベストな料理だってちがう。かたい外葉は、スープで煮込めばやわらかくなり絶品に。食べられないと捨てられがちな芯は、実は栄養の宝庫です。部位に合わせた調理法でキャベツを食べつくすことが日本のフードロス問題を解決する一歩になるはず。味の素(株)の調味料を使って、いちばん身近なフードロスを攻略しませんか。



Eat Well, Live Well.

Ajinomoto

AJINOMOTO

かた〜い「外葉」を攻略！

絶品レシピをたどり、キャベツを食べつくそう！迷路START

何にでも合う「内葉」を攻略！

1 パスタに
緑の彩りを！
簡単！キャベツの彩りパスタ



2 外葉に豊富な
ビタミンCをたっぷり！
とろ卵豚キャベツ



3 シャキシャキ食感を
アクセントに！
回鍋肉



7 やわらかいから
そのまま手軽に！
キャベツときゅうりのコールスローサラダ



8 刻んでパンに挟むと
クセになる食感！
キャベツサンド



9 一番甘い部位と塩が
抜群に合う！
バリバリちぎり塩キャベツ

やわらか〜い「中心葉」を攻略！

4 煮込むほど
うま味広がる！
ロールキャベツ



5 キャベツの甘さが
最高のだしに！
山盛りキャベツの絶品豚汁



6 たくさん入れて
一気に食べすめ！
お好み焼き



10 コリコリ
歯応えを楽しもう！
キャベツとブロッコリーの芯のスープ



11 栄養の宝庫を
捨てるなんてもったいない！
キャベツの芯でメンマ風



12 まるでたけのこ！
シャキシャキあま〜い！
キャベツの芯でチンジャオロース



捨てられがちな「芯」を攻略！



どうする？キャベツ問題

残すことなく美味しく攻略せよ！

知ってましたか？ 家庭で1番使われている野菜のキャベツは、捨てられる量も1番。そんなキャベツですが、工夫次第で余すことなく美味しく食べられるんです。部位によって味も栄養も、ベストな料理だってちがう。かたい外葉は、スープで煮込めばやわらかくなり絶品に。食べられないと捨てられがちな芯は、実は栄養の宝庫です。部位に合わせた調理法でキャベツを食べつくすことが日本のフードロス問題を解決する一歩になるはず。味の素(株)の調味料を使って、いちばん身近なフードロスを攻略しませんか。



Eat Well, Live Well.
Ajinomoto
AJINOMOTO

かた〜い「外葉」を攻略！

絶品レシピをたどり、キャベツを食べつくそう！ 迷路START

何にでも合う「内葉」を攻略！

1 パスタに緑の彩りを！
簡単！キャベツの彩りパスタ



2 外葉に豊富なビタミンCをたっぷり！
とろ豚キャベツ



3 シャキシャキ食感をアクセントに！
回鍋肉



7 やわらかいからそのまま手軽に！
キャベツときゅうりのコールスローサラダ



8 刻んでパンに挟むとクセになる食感！
キャベツサンド



9 一番甘い部位と塩が抜群に合う！
バリバリちぎり塩キャベツ

やわらか〜い「中心葉」を攻略！

4 煮込むほどうま味広がる！
ロールキャベツ



5 キャベツの甘さが最高のだしに！
山盛りキャベツの絶品豚汁



6 たくさん入れて一気に食べすめ！
お好み焼き



10 コリコリ歯応えを楽しもう！
キャベツとブロッコリーの芯のスープ



11 栄養の宝庫を捨てるなんてもったいない！
キャベツの芯でメンマ風

12 まるでたけのこ！シャキシャキあま〜い！
キャベツの芯でチンジャオロース

捨てられがちな「芯」を攻略！



どうする？キャベツ問題

残すことなく美味しく攻略せよ！

知ってましたか？家庭で1番使われている野菜のキャベツは、捨てられる量も1番。そんなキャベツですが、工夫次第で余すことなく美味しく食べられるんです。部位によって味も栄養も、ベストな料理だってちがう。かたい外葉は、スープで煮込めばやわらかくなり絶品に。食べられないと捨てられがちな芯は、実は栄養の宝庫です。部位に合わせた調理法でキャベツを食べつくすことが日本のフードロス問題を解決する一歩になるはず。味の素(株)の調味料を使って、いちばん身近なフードロスを攻略しませんか。



迷路の正解
とレシピは
コチラ！



Eat Well, Live Well.

Aj

AJINOMOTO

かた〜い「外葉」を攻略！

絶品レシピをたどり、キャベツを食べつくそう！迷路START

何にでも合う「内葉」を攻略！

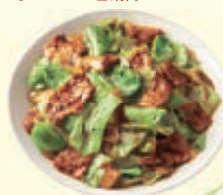
1 パスタに
緑の彩りを！
簡単！キャベツの彩りパスタ



2 外葉に豊富な
ビタミンCをたっぷり！
とろ卵豚キャベツ



3 シャキシャキ食感を
アクセントに！
回鍋肉



7 やわらかいから
そのまま手軽に！
キャベツときゅうりのコールスローサラダ



8 刻んでパンに挟むと
クセになる食感！
キャベツサンド



9 一番甘い部位と塩が
抜群に合う！
パリパリちぎり塩キャベツ

やわらか〜い「中心葉」を攻略！

GOAL
キャベツをCLEAR
おめでとう！

4 煮込むほど
うま味広がる！
ロールキャベツ



5 キャベツの甘さが
最高のだしに！
山盛りキャベツの絶品豚汁



6 たくさん入れて
一気に食べすめ！
お好み焼き



10 コリコリ
歯応えを楽しもう！
キャベツとブロッコリーの芯のスープ



12 まるでたけのこ！
シャキシャキあま〜い！
キャベツの芯でチンジャオロース



11 栄養の宝庫を
捨てるなんてもったいない！
キャベツの芯でメンマ風



捨てられがちな「芯」を攻略！

どうする? キャベツ問題

残すことなく美味しく攻略せよ!

知ってましたか? 家庭で1番使われている野菜のキャベツは、捨てられる量も1番。そんなキャベツですが、工夫次第で余すことなく美味しく食べられるんです。部位によって味も栄養も、ベストな料理だってちがう。かたい外葉は、スープで煮込めばやわらかくなり絶品に。食べられないと捨てられがちな芯は、実は栄養の宝庫です。部位に合わせた調理法でキャベツを食べつくすことが日本のフードロス問題を解決する一歩になるはず。味の素(株)の調味料を使って、いちばん身近なフードロスを攻略しませんか。

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto

AJINOMOTO



かた〜い「外葉」を攻略!

1 パスタに
緑の彩りを!
簡単! キャベツの彩りパスタ



2 外葉に豊富な
ビタミンCをたっぷり!
とろ卵卵キャベツ



3 シャキシャキ食感を
アクセントに!
回鍋肉



絶品レシピをたどり、キャベツを食べつくそう! 迷路START

何にでも合う「内葉」を攻略!

4 煮込むほど
うま味広がる!
ロールキャベツ



5 キャベツの甘さが
最高のだしに!
山盛りキャベツの絶品豚汁



6 たくさん入れて
一気に食べすめ!
お好み焼き



7 やわらかいから
そのまま手軽に!
キャベツときゅうりのコールスローサラダ



8 刻んでパンに挟むと
クセになる食感!
キャベツサンド



9 一番甘い部位と塩が
抜群に合う!
バリバリちぎり塩キャベツ

GOAL
残さず食べつくす

10 コリコリ
歯応えを楽しもう!
キャベツとブロッコリーの芯のスープ



11 栄養の宝庫を
捨てるなんてもったいない!
キャベツの芯でメンマ風



12 まるでたけのこ!
シャキシャキあま〜い!
キャベツの芯でチンジャオロース



やわらか〜い「中心葉」を攻略!

捨てられがちな「芯」を攻略!