

향긋한 향을 가진 미나리

대표 영양성분

비타민C

무기질, 섬유질, 칼슘, 베타카로틴



구입요령

- 잎이 선명한 초록색을 띠고 길이가 일정한 것
- 줄기가 너무 굵지 않고 잔털이 적은 것
- 줄기를 꺾었을 때 쉽게 부러지고 수분감이 있는 것

보관방법

냉장보관 • 물에 적신 타월로 밑동을 감싼 후 세워 보관

냉동보관 • 끓는 물에 데쳐 비닐팩에 소분해 냉동보관

손질방법

- 물미나리는 거머리가 있을 수 있어 식초를 한 큰술 탄 물에 담가둔 후 손질
- 끓는 물에 넣었다가 얼음물에 헹구면 아삭한 식감을 살릴 수 있음

