

신진대사를 높여주는  
천연 영양제

# 양파

✓ 고르는 법

무르지 않고 단단하며,  
들었을 때 무거운 느낌이 드는 것이 좋습니다.

✓ 보관방법

밀봉하지 않고 망에 담겨 있는 상태로  
통풍이 잘 되는 서늘한 곳에 걸어두는 것이 좋습니다.

향긋한 향과 아삭한 식감이 살아있는 미나리



몸을 맑게 해주는 자연 해독제

# 미나리

✓ 고르는 법

줄기에 탄력이 있고,  
잎이 시들지 않은 것이 신선합니다.

✓ 보관방법

시든 잎은 떼어내고 물에 적신 타월로  
밀봉 부분을 감싼 후 비닐 팩에 밀봉하여  
냉장 보관합니다.

양파장아찌



어니언링



익힐수록 은은한 단맛이 깊어지는 양파

갈증과 탈수를 예방해주는  
수분 보충제

# 참외

✓ 고르는 법

참외의 껍질이 짙고 색이 밝은 노란색을 띠는 것이 좋습니다.

✓ 보관방법

수분이 증발하는 것을 막기 위해 밀봉하여 냉장 보관하며,  
덜 익은 참외는 후숙 후 보관하는 것이 맛과 신선도를 오래 유지할 수 있습니다.

# 4월

# 제철은 싱그럽구나

농식품정보누리

제철 농산물 정보는  
농식품정보누리 [www.foodnuri.go.kr](http://www.foodnuri.go.kr) 에서  
확인하실 수 있습니다.



미나리 소고기말이



미나리무침



미나리전



입안을 산뜻하게 감싸는 상큼달콤한 참외

참외샐러드



참외비빔국수

