

국민을 위해하는  
적극행정

피부가 보송보송해지는  
천연보습제

# 오이

✓ 고르는 법

꼭지가 싱싱하고 과육이 단단하며, 모양이 일정한 것이 좋습니다.

✓ 보관방법

씻은 후 물기를 제거하고, 꼭지가 위로 향하게 세워서  
냉장 보관해야 합니다.



아삭하고 시원한 수분감이 가득한 오이



오이레몬에이드



오이새우볶음

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.



익힐수록 은은한 단맛이 깊어지는 양파

노화를 방지하는  
인생 활력소

# 토마토

✓ 고르는 법

모양이 둥글고, 표면이 매끄러우며  
꼭지가 신선한 것이 좋습니다.

✓ 보관방법

꼭지는 아래로 향하게 하여,  
덜 익은 토마토는 실온에서 숙성시켜 냉장보관해야 합니다.



탱글한 식감과 진한 과즙이 터지는 토마토

**5월**

**제철은**

**청량하구나**

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



토마토카프레제



토마토달걀볶음



5월의 싱싱함을 담은 샌드위치



양파계란전



양파볶음