

《栄養素》
β-カロテン&ムチン
抗酸化作用&胃腸保護

《オススメの食べ方》
◎ **ネバネバ丼**
もずくや納豆などと一緒どうぞ！
お浸しにしても美味！

《注意点》
うぶ毛で食感が悪くなるので、
食塩で板ずりをしてから加熱しよう！

オクラ

婦人の指とも言われています



《栄養素》
カリウム
高血圧予防

《オススメの食べ方》
◎ **たたききゅうり**
あと1品ほしい！という時に便利
梅やツナと和えても🍷

《注意点》
ビタミンCを破壊すると話題ですが、
そんなに気にしなくて大丈夫です。

きゅうり

最も低エネルギーな野菜



《栄養素》
ビタミンB1 & 食物繊維
エネルギー代謝促進&整腸作用

《オススメの食べ方》
◎ **焼く**
そのまま食べてもおいしいですが、
焼くとより甘味が増します！

《注意点》
たんぱく質が分解されることで舌がビリビリに！
そんな時は軽くレンジで温めればOK！

パイナップル

鳳梨と申します



《栄養素》
EPA & DHA
抗動脈硬化作用

《オススメの食べ方》
◎ **なめろう**
いわしを叩いて、味噌と生姜、ネギを入れて
叩き和えれば完成！お酒のおつまみにも◎

《注意点》
字の如く傷みやすい魚なので
取り扱いには注意！

鰯いわし

紫式部の好物

