

体に良い食べ物カード

情報源: 太鼓判
2019年 4月 29日

食材

① 豚肉

摂り方

① 豚カツ+キウイ
(アケチニジン)

- * 豚肉を擦りおろしキウイに漬けて
柔らかくする
- * ソースは大根おろし+ポン酢
+おろしキウイ

栄養素・成分

① ポークペプチド

作用

① 代謝、解毒作用

効能

① 肝臓が若返る

