

体に良い食べ物カード

情報源: ガッテン
2018年 10月 10日

食材

ピーマン

摂り方

＜子供も欲しがるようにする＞

* 食べやすくする

・パリパリピーマン

★2晩氷水に漬けてチルド室へ

★取り出して塩を振りかける

* 苦みを消す

・丸ごとホイル焼き

・丸ごと肉詰め

栄養素・成分

・ビタミンC

・ビタミンA

作用

効能

超健康野菜