



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

寒さに負けない体をつくる



今年の寒さは例年よりかなり寒いですよね☁️🌨️☁️
最強寒波とかで身も心も凍えそう！
そんな時に適した野菜は「ニラ」です。
βカロテンは免疫力を高めて風邪を寄せ付けません。
ビタミンEは冷え改善、
硫化アリルはエネルギー代謝を活発にします。
調理例ではレバー炒めが定番ですが、
レバーが苦手な方は豚肉に変えても美味しく出来ます♪