



I·V·Aレポート

認定No.

1613

ニックネーム:

のりたま

タイトル:

UFOズッキーニ

面白い形とネーミングのズッキーニを見つけ、思わず買ってしまいました。ズッキーニはかぼちゃの一種なので、これが本来の形に近いそう。低カロリーで、体内の老廃物を排出してくれるカリウムが豊富。ビタミンCやカロテンもバランスよく含んでいるとのことです。ラタトゥイユとガーリックソテーにいただきました♪

