

献立ひとくちメモ

1月23日(木)



セロリは茎も葉も栄養がたっぷりです。重量の約95%が水分でできており、熱に強く、加熱により壊れにくいという特徴があります。香りが独特で苦手な人が多いと思いますが、実は美容効果の高い栄養素が含まれおり、低カロリーでダイエットにも最適な健康食材なのです。βカロテンやビタミン類が多く含まれており、疲労回復や美肌に効果があります。また、食物繊維が豊富なので便秘を予防してくれます。

セロリは油と一緒に摂取することで吸収率がUPします。また、セロリの苦みは炒めることで減るので、苦みが苦手な人でもおいしく食べられます！