

献立ひとくちメモ

4月16日(木)

ニラ

- ・スタミナ野菜
- ・独特のにおい
- ・生命力が強い
- ・食物繊維が多い（便秘予防）
- ・体を温める効果あり



ニラと相性のいいもの

- ・豚肉（ビタミンB1）
- ・油

ニラと豚肉と油を組み合わせると、本来吸収されにくいビタミンの吸収率をアップさせることができます。春巻きおすすめの調理方法です。