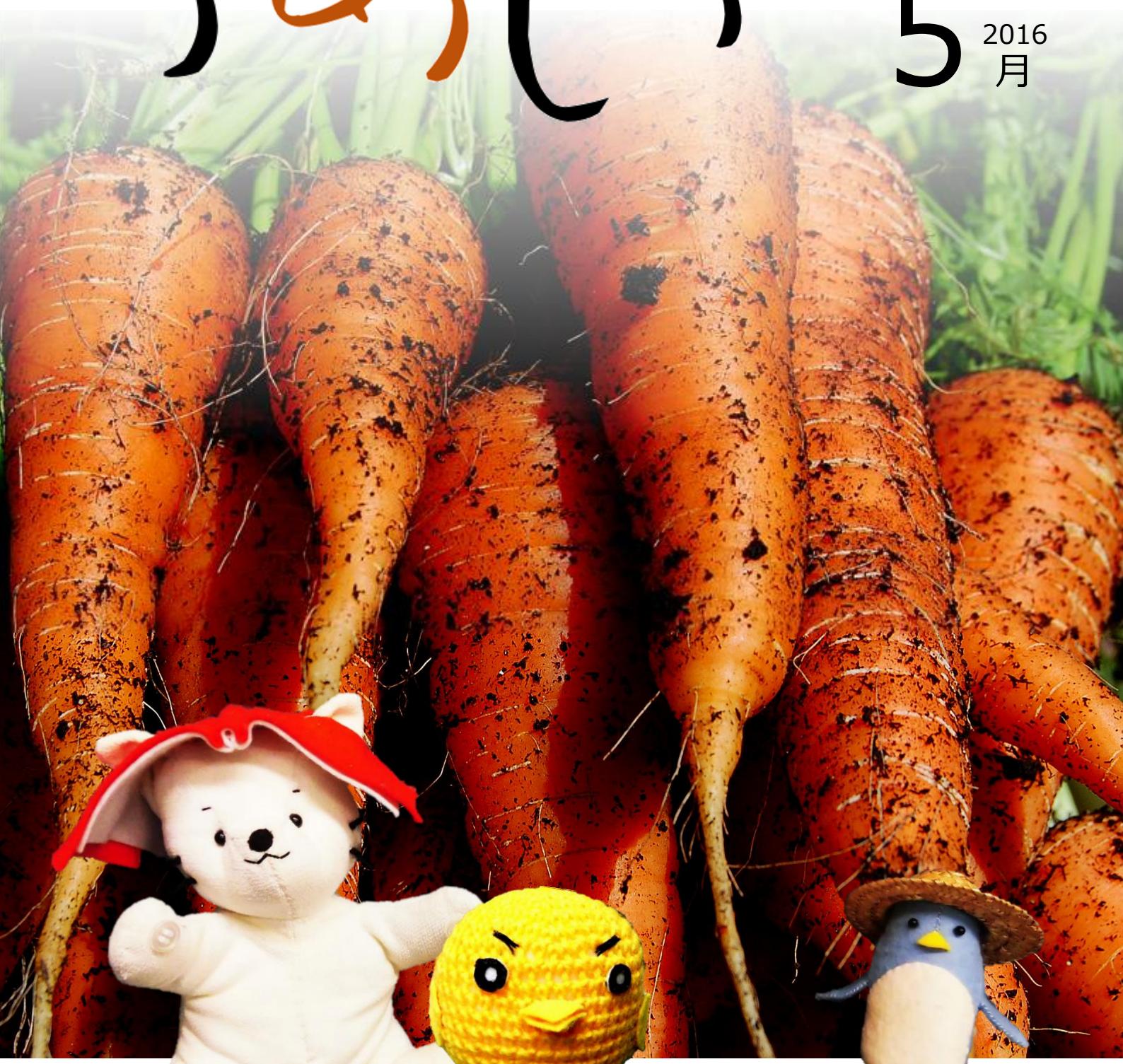


# ああいす

5 2016  
月



## ちゅお&にゃよいの野菜畠 「ニンジン」

ニンジンに豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高める働きがあります。表皮の下にもっとも多いので、皮ごと調理するのがおすすめ！ビタミンCを壊す酵素も入っていますが、加熱したり、酢やレモン汁入りのドレッシングを使うことで、働きを抑えることができます。

