

# おあしす

5 2016  
月



## ちゅお&にゃよいの野菜畑 「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。

