

ちびっことコラム

ゴーヤチャンプルは夏バテ対策の定番!!



夏バテにはやっぱりゴーヤチャンプルがオススメ。豚肉のビタミンB1と、その吸収を高める玉ねぎやにら、そしてゴーヤの苦みが夏バテに効果的です。

(P.N. ミナフジコ)