

ちびっことコラム

冷しゃぶで残暑の夏バテ対策

豚肉には夏バテに効果的なビタミンB1が豊富に含まれています。暑くて食欲がわかないときでも、冷しゃぶならさっぱりと食べられるのでおすすめです。



(P.N. ミナフジコ)