

ちよびとコラム

かぼちゃはレシピも 栄養もたっぷり!

ハロウィンといえばかぼちゃですね。かぼちゃは、コロッケなどのおかずからパイなどのデザートまで、様々な料理に使えます。抗がん作用や美肌効果など多くの効用がありますので、積極的に食べましょう。

(P.N. ミナフジコ)

