

# ちよびつとコラム

## 豚の脂 嫌わないで



豚肉の脂にはオレイン酸やステアリン酸が多く含まれ、生活習慣病予防や美容に効果的なんですよ。どうしても脂が気になるときは、煮る、蒸すといった調理をすると余分な脂をカットできますよ。

(P.N. ミナフジコ)