

ちよびとコラム

# 豚の脂 嫌わないうで♥



豚肉の脂にはオレイン酸やステアリン酸が多く含まれ、生活習慣病の予防や、美容にも効果的なんですよ。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)