

ちびっつとコラム

かぼちゃのワタ

ハロウィンに
欠かせない
かぼちゃ。
かぼちゃの
ワタの部分
には、実以上
にカロテンが
含まれており、
捨ててしまうのは勿体ない部分で
す。果肉と一緒につぶしてスープ
にしたり、刻んでハンバーグなどの
料理に混ぜたりしてかぼちゃの栄
養を余すことなく摂取しましょう



(P.N. ミナ フジコ)