

ちびっことコラム

# 豚足でプルプル美肌

豚足は、コラーゲンやエラスチンなどの美容に嬉しいたんぱく質が豊富な食材です。100gあたり約230kcal

で、豚バラ肉

386kcal、

豚ロース263kcal、

肉類の平均が292kcalですので、

お肉としては低カロリーな

食材であり、

ダイエットにもおすすめです。



(P.N. ミナ フジコ)