

食の善悪シリーズ

栄養満点と言われる「卵」 では卵に不足している栄養素は 为什么呢？

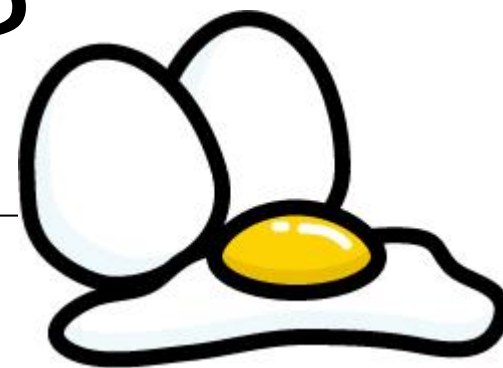
答えは。加圧スタッフにお聞き下さい！

☆こうすればもっと栄養満点！おすすめレシピ☆

「簡単！ブロッコリーと卵のサラダ」

ブロッコリーを茹で（蒸し）、茹でて潰した卵とマヨネーズ塩胡椒で和えるだけ！

お弁当やサンドウィッチの具にもおススメです♪



管理栄養士 金山麻衣子