

KARADA
Care



揚げおぐらの
麦とろ豚丼

甘辛いタレで味付けした豚肉と、揚げたおぐらの食感は新しい組み合わせ。まずはそのまま、味変で揚げおぐらを崩せば、ねばねばとタレが絡み、濃厚な味わいに。

今月の野菜

おくら

おぐらの
効能

POINT

食物繊維「ペクチン」

・腸内環境を整えます

・糖質の吸収をゆるやかに、

血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます

6.17
TUE