KARADA Care



香ばしパン粉と マッシュ里芋のせハンバーグ

サクッ、ねっとり！
香ばしいパン粉と里芋マッシュ。
甘酸っぱいトマトソースで味わう
新感覚ハンバーグ。

今月の野菜
里芋

里芋の効能 POINT

水溶性食物繊維
・消化吸収を助ける

カリウム
・むくみ解消、高血圧予防

11.18(水)