



めいぷる

NO.55



TAIYOU_MEIPURU



夏野菜には暑い夏を乗り切る為の栄養が含まれています。
例えばトマトにはリコピンという成分が豊富で
紫外線のダメージから皮膚を守る効果が期待されています。
生でサラダにするのはもちろん
加熱すると甘みが増して美味しいですよ。

