

Q,ピーマンのワタとたねは食べられる？

ワタをつけたままピーマンを半分
に切って、ひき肉をつめたら、ピーマ
ンの肉づめの完成！

ワタをつけたまま、天ぷ
らにしてもいいね♪



A,食べられます！ワタには、『ピラジン』という血液をサラサ
ラにする栄養が入っています。美肌効果もあります。

