

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。