

あり？なし？^{なし}^{かわ}梨の皮

^{なし} ^{かわ} ^た 梨の皮は食べられます！！ ^{かわ} ^{ちか} 皮の近くの方が ^{ほう} ^{えいよう} 栄養と ^{あま} 甘みがありますし、

^{かわ} 皮にもポリフェノールという ^{えいよう} 栄養があります。



^{かわ} ^{つか} ^{りょうり}
皮を使った料理



ミキサーにかけて



^{ほか} ^{くだもの} ^{いっしょ}
他の果物と一緒に
スムージーに

サラダやきんぴらに
してもイイネ 😊



^{かく} ^{あじ}
カレーの隠し味に