

野菜クイズⅢ の答えは？

インゲンまめだよ！



お通じがよくなる働きがある、インゲンまめ。

サッと湯通しした後、ごま油と醤油、砂糖で炒めると、子どもも食べやすい一品に。

ぜひお試しを！

