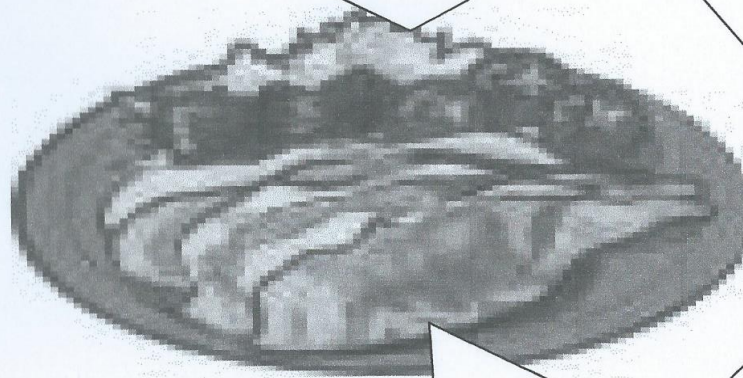


U-12スペシャルメニュー 「豚の生姜焼き」

付け合わせの野菜で、サッカープレーヤー用の食事になる。



～付け合わせ野菜の効用～

- ★キャベツ:
 - ・消化吸収を助けます。
- ★トマトやブロッコリー:
 - ・色が濃い野菜だから、免疫効果があります。

* 玉ねぎと一緒に炒めれば、「ビタミンB1+アリシン」でエネルギー産生で大きな効果！

小麦粉をまぶすと、たれにとろみがつきいて、ごはんがすすみます。

* 他の肉でも有効。
魚介類でも応用できる！

サッカープレーヤーにとって、
豚肉の効果は絶大！（生姜やニンニクの効果も）

