

サラダだけじゃもったいない！ リーフレタス

ロールレタス

シャキシャキ炒め物

鍋やしゃぶしゃぶ



肉そぼろ包み

炒飯

卵スープ

リーフレタスの効果効能

リーフレタスは栄養豊富！含まれる β カロテンは玉レタスの10倍以上！ ビタミンCは3倍以上、 ビタミンEは4倍、 ミネラルも2倍以上含まれています。 カリウムや食物繊維も含まれ、美容・美肌効果に期待できます。

ラクッコピコリンという栄養素が睡眠を促進し、不眠症などにも即効性があります。

また癌細胞を食べてくれるサイトカインという栄養が野菜の中で一番多く含まれているという研究結果もあるので、癌予防効果も期待できます。