

正解は…

②ビタミンC



鶏卵にほとんど含まれていない
主要な栄養素は、食物繊維、ビタミンCです。

※炭水化物は含まれてはいますが、少量です。

卵を食べる時は、

緑黄色野菜(ブロッコリーやほうれん草)

を使って、
スープやオムレツにすると
栄養素もプラスできます👨🍳

色々な食材と組み合わせ
食事をしましょう👨🍳