



(イラレブックのアイコンで作る)

# カシューナッツサイクル

## スタート

必要な行動



入手

Amazonで100g 約¥245



### カシューナッツ

どっち?



主食



おやつ



チンゲン菜



カシューナッツ炒め

結果



香ばしい



つまむ



味

結果



甘い



オイリー



栄養アップ

結果

●  $\beta$ カロテン

● ビタミンC



消化しよう

## 栄養

結果

- タンパク質
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンE
- ビタミンK
- ナイアシン
- カルシウム
- カリウム
- 鉄分
- マグネシウム
- リン
- 亜鉛
- 銅
- パントテン酸
- ビオチン
- 食物繊維

うまい

もっと