



# たらこ・明太子

## 栄養 効能

魚卵には、ビタミンE・B1・B2、  
タウリン等が含まれており、  
老化防止、便秘改善、貧血予防に  
良いと言われております。

## オススメ メニュー

たらこスパゲッティ  
たらこ炒飯  
明太ポテトサラダ  
明太子入り卵焼き  
etc.