



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.