



しらす

栄養 効能

カルシウム、たんぱく質、
ビタミンB1・B2等が含まれており、
コレステロール値の低下、血栓・ガン予防、
脳の老化予防に良いと言われております。

オススメ メニュー

しらす丼
しらすと大葉の卵焼き
ほうれん草の
しらす和え
しらすパスタetc.