



# 挽肉

## 栄養 効能

- ・鶏挽肉…ビタミンA等が含まれており、皮膚・粘膜強化に良いと言われております。
- ・豚挽肉…ビタミンB1等が含まれており、疲労回復に良いと言われております。
- ・牛挽肉…ビタミンB12等が含まれており、貧血予防、冷え症改善に良いと言われております。