

# ハム類

## 栄養 効能

ビタミンB1・B2、鉄等が  
含まれており、  
疲労回復、貧血予防に良いと  
言われております。

## オススメ メニュー

ハムカツ  
アスパラ巻き  
水菜の生ハム巻き  
サンドイッチ  
etc.