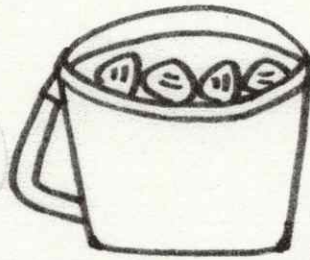
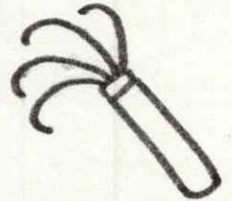


ランチメール

あさり) について



2/21



あさりむかしは昔たから食べられている。

二枚貝にまいがい (体からだの左右さゆうが二枚にまいの貝かいがらにおおわて
いるあさり・ハマグリ・ホタテガイなど) です。

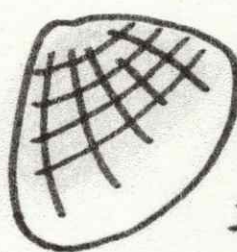
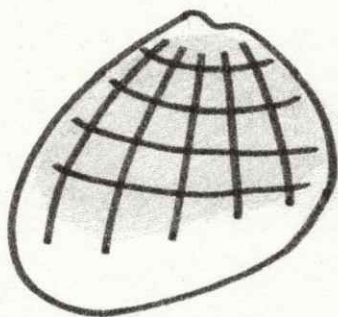
「コハク酸さん」というみうま味成分せいぶんをふく含んでいるので、
スープやおみそ汁しるに入はいっているとおいしいですね。

あさりにはカルシウム・マグネシウムのほか

鉄分てつぶんやビタミンB12はいがたくさん入っています。

鉄分・ビタミンB12は全身ぜんしんに酸素さんそを運はこんで、

貧血ひんけつを防ふぐためにはたります。



小さな身ちいの中なかに
さまざまえいな栄養ようが
ギュッとつまっています!