

食べないとも ツたいない

シマチョウ 162 kcal

美肌効果の

コラーゲンが豊富

タン 269 kcal

新陳代謝をよくする

ビタミン類が豊富

レバー 132 kcal

貧血予防に役立つ

鉄分が豊富

ハツ 142 kcal

疲労回復、ストレス解消の味方

ビタミンB1が豊富

各カロリー数は、
牛各部位100gあたりの
エネルギー値ですよ！

いろいろ食べられ、バランスしっかり
バラエティミート