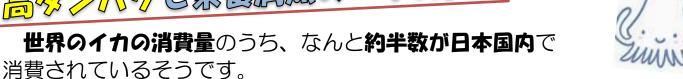


## 高多少パクで影響問点の「イカ」」



イカは**高タンパクで低脂質**。タンパク質は骨や筋肉になるうえ、**身長の** 伸びに必要な成長ホルモンの分泌を促します。

また、イカの代表的な栄養素に「**タウリン**」があります。**栄養ドリンクにも含まれる成分で、肝臓の働きを助け**たり、**血圧**やコレステロール値を整えたりしてくれます。



野菜はすべて熱処理して、衛生的に配食しています。









チリソースを作り、片栗粉をつけて揚げたイカに絡めました。

