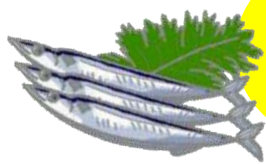


5月の郷土料理フェア

千葉県



いわしの梅しそ揚げ



5月24日
お楽しみに！！

いわしに梅肉をめって大葉を巻いて衣をつけてカラッと揚げます。梅としその味でさっぱり「梅しそ揚げ」です！

いわしの油に含まれる EPA(エイコサペンタエンサン)はアレルギーの抑制、動脈硬化・脳卒中の予防、がんの発生予防に効果があり、DHA は中性脂肪を低下させ、視力の向上、認知症の軽減と様々な効果が期待されています。



介護老人保健施設 掬水、ミールケア