

とても美味しい、ジビエのイノシシ肉
 ぼ た ん な べ
芹生庵の牡丹鍋



新鮮なお刺身、お野菜の盛合わせ付き



野菜盛合せ



刺身盛合せ

イノシシ肉は美味しく、
 とてもヘルシー！

- 牛肉、豚肉より低カロリーながら
 高蛋白質です。
- 白身の多くはコラーゲンで、
 お肌にも優しいお肉です。
- 動脈硬化や肥満を増す飽和
 脂肪酸は、牛肉の半分以下です。
- お子様にも食べて頂ける、
 優しいお肉です。

栄養成分比較表

種 類	イノシシ肉	牛肉	豚肉
エネルギー(kcal)	268	411	291
タンパク質 (g)	18.8	13.8	18.3
脂 質 (g)	19.8	37.4	22.6
ビタミンB1 (mg)	0.24	0.06	0.77
ビタミンB2 (mg)	0.29	0.17	0.13
ビタミンB6 (mg)	0.35	0.18	0.35
ビタミンB12 (mg)	1.7	1.1	0.3
多価不飽和脂肪酸 (g)	2.55	1.13	2
飽和脂肪酸 (g)	5.83	12	8