

ホルモンの部位紹介

西(牛の部屋)

ハラミ(横隔膜) 344kcal(生)

カルビに匹敵! ジューシーな美味しさ
(栄養素) ビタミンB₁

タン(舌) 269kcal(生)

低カロリーで高たんぱくの代表選手
(栄養素) たんぱく質、カルシウム、鉄

ホホニク(頬肉) 242kcal(生)

ワイン煮込みが定番!!
(栄養素) 亜鉛、鉄

レバー(肝臓) 132kcal(生)

女性のための美容栄養素の宝庫
(栄養素) たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₂、鉄

シマチョウ(大腸) 162kcal(生)

シコシコした肉厚の食感がたまらない
(栄養素) ビタミンB₁₂、ビタミンK、亜鉛

ハツ(心臓) 142kcal(生)

疲れやストレスを癒してくれるハート
(栄養素) ビタミンB₁、ビタミンB₂、鉄

ミノ(第1胃) 182kcal(ゆで)

真っ白でコリコリ感がたまらない
(栄養素) たんぱく質

ハチノス(第2胃) 289kcal(生)

世界各国で親しまれる人気の食材
(栄養素) ビタミンB₁₂、ビタミンK

センマイ(第3胃) 62kcal(生)

4つの胃のうち鉄分トップ!
(栄養素) カルシウム、鉄分

ギアラ(第4胃) 209kcal(生)

歯ごたえと脂の美しいハーモニー
(栄養素) ビタミンA、ビタミンK

東(豚の部屋)

タン(舌) 221Kcal(生)

煮込んでも焼いても煙製でも!
(栄養素) たんぱく質、ビタミン、ミネラル

ショウチョウ(小腸) 171kcal(ゆで)

モツ煮込みの代表的部位
(栄養素) カルシウム

ガツ(胃) 121kcal(ゆで)

肉厚で食べごたえたっぷり
(栄養素) たんぱく質、カルシウム、鉄

トンソク(足) 230kcal(ゆで)

美肌! コラーゲンたっぷり
(栄養素) たんぱく質、カルシウム

レバー(肝臓) 128kcal(生)

ビタミンや鉄分豊富! 貧血予防に
(栄養素) ビタミンA、B₁、B₂、鉄

ハツ(心臓) 135kcal(生)

ヘルシーおつまみにもピッタリ
(栄養素) ビタミンB₁、B₂、鉄

ハラミ(横隔膜) 191kcal(生)

食べやすく、初心者におすすめ
(栄養素) たんぱく質

ダイチョウ(大腸) 251kcal(生)

プルプルの脂が美味!
(栄養素) ビタミンB₁₂、ビタミンK、鉄

カシラニク(頭肉) 416kcal(生)

程よい脂と、クセのない味
(栄養素) カルシウム

コブクロ(子宮) 70kcal(生)

やわらかくてローカロリー
(栄養素) たんぱく質

ホルモ
ン記念日

7

月

13日

(ないそう)

はもつ

焼きの日

7

月

7日

(いいもつなべ)

はもつ

鍋の日