|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **イラスト** | **食材** | **タンパク質の量** |
| テーブル が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【まぐろ】  背が黒い、肉が赤黒い、目が黒いことなどから、「まぐろ」という名前になったといわれている魚 | **26.4g** |
| ロゴ  中程度の精度で自動的に生成された説明 | 【かつお】  サバ科の海水魚。一年かけて、日本近海を回遊する魚 | **25.0g** |
| 帽子 が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【鶏ささみ肉】  肉質はやわらかく、脂肪が少なくあっさりとした味です | **23.0g** |
| 光 が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【豚ヒレ肉】  棒状の赤身肉で脂肪がほとんどなく、豚肉のなかでもいちばん柔らかい | **22.8g** |
| ロゴ が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【鮭】  さけはアイヌ語の「サクイベ」「シャケンベ」からきています | **22.5g** |
| 暗い, 持つ, ピンク, 白鳥 が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【鶏胸肉(皮なし)】  高たんぱくで低脂肪、あっさりとしてヘルシーです。 | **22.3g** |
| サングラス, スポーツゲーム, 手鏡 が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【ぶり】  冬に佐渡辺りから能登半島辺りで獲れる脂がのった大物の「寒ブリ」は高級魚として扱われる | **21.4g** |
| ナイフのcg  中程度の精度で自動的に生成された説明 | 【さば】  サバとはサバ科の総称ですが、一般にはマサバのことを指します。  マサバは「ひらさば」や「ほんさば」「そこさば」などとも呼ばれます。 | **20.7g** |
| 食品 が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【鶏もも肉(皮なし)】  味にコクがあり、ほどよい脂肪とジューシーさで日本人にもっとも好まれています | **18.8g** |
| 図形 が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【納豆】  納豆は古くから家庭の食卓に登場する身近な食材で、大豆を発酵させて作ることから栄養が豊富に含まれています。 | **16.5g** |
| 軟体動物, 紙, 持つ, カップ が含まれている画像  自動的に生成された説明 | 【ホタテ】  ホタテガイはイタヤガイ科の二枚貝で食用の貝としては冷凍物も含め一般のスーパーなどでも極普通に売られ、とても身近な食材 | **13.5g** |
| ロゴ  低い精度で自動的に生成された説明 | 【卵】  卵（鶏卵）とは、鶏の卵のことです。  卵は淡白なので、どのような味ともよく合い、生食したり茹でたりするほか、料理や菓子の材料にするなど広い用途があります | **12.5g** |