

^{こうみ や}
いかの香味焼きは、にんにくやしょうがなどの

^{やくみ はい}薬味が入ったしょうゆタレに漬^っけ込^こんでから焼^やいた

^{いようり}料理です。いかは身^みがしっかりしているので、よく

か^か噛^たんで食^{しょくざい}べる食材のひとつです。よく噛^かむことで

^{しょうか}消化が良^よくなり、食^たべすぎ防^{ぼうし}止^{のう}や脳^{かっせいか}の活性化にも

つながります。今日は噛^{きょう}むことを意識^{いしき}して

食^たべてみましょう！





じゃこごまごはん、^{こうみやき}いかの香味焼き、^{はるさめ}春雨サラダ、^{たんたん}ごまたっぴい坦々スープ