

ほたてめしは、^{あじつ}味付けしたほたての^{かいばしら}貝柱と

^{にんじん}人参、^{はい}ごぼうが入ったごはんです。ほたてには、

^{せいぶん}うまみ成分である^{さん}グルタミン^{ひんけつ}酸や、^{よぼう}貧血を予防

^{てつぶん}する鉄分が^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれている^{しょくざい}食材です。

^{かいがら}貝殻の^{ぶぶん}部分には^{ふく}カルシウムが含まれているので、

^{こなじょう}粉状にして^{ちょうく}チョークなどにも

^{かこう}加工されています。





ほたてめし、キャベツのごま和え、さつまい^あ汁、きなこだんご^{じる}