

^{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^{っ こ}漬け込んでから^や焼いた

^{いようり}料理です。いかは^み身がしっかりしとしているので、

よく^か噛んで^た食べる^{しょくざい}食材のひとつです。よく^か噛むこと

で、^{しょうか}消化が良くなり、^よ食べ^た過ぎ^す防止^{ぼうし}や^{のう}脳の^{かっせいか}活性化に

もつながります。今日は^{きょう}噛む^かことを^{いしき}意識して

食べてみましょう！





じゃこごまごはん、^{こうみや}いかに^き香味焼き、^ほ切り干し大根の^{だいこん}サラダ、^{たんたん}坦々スープ。