

^{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^みです。いかは身がしっかりしとじているので、

よく噛^かんで食^たべる食^{しょくざい}材のひとつです。よく噛^かむこと

で、消^{しょうか}化が良^よくなく、食^たべ過^すぎ防^{ぼうし}止^{のう}や脳^{かっせいか}の活^か性^せ化^かに

もつな^{きょう}が^かい^いま^しす。今日^{きょう}は噛^かむ^いこ^しを^いし^きを^いち^きして

食^たべて^みま^しょう!





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