

あ もの はい しおこんぶ み  
和え物に入っている「塩昆布」には、うま味

せいぶん さん ほうふ ぶく  
成分である「グルタミン酸」が豊富に含まれ

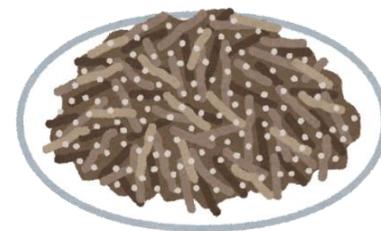
しお くわ  
ていて、そこに塩を加えることによってより

み ひ た ほか  
うま味が引き立つようになります。他にも

こんぶ しょくもつせんい てつぶん よ  
昆布には、食物繊維や鉄分などのからだに良

えいようそ ぶく  
い栄養素も含まれているので、

のこ た  
残さずにしっかり食べましょう！





ごはん、<sup>さけ</sup> 鮭のマヨネーズ焼き、<sup>や</sup> 白菜の塩昆布和え、<sup>はくさい</sup> <sup>しおこんぶ</sup> <sup>あ</sup> じゃが芋のみそ汁<sup>いも</sup> <sup>しる</sup>