

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 ふう
成分である「グルタミン酸」が豊富に含まれ

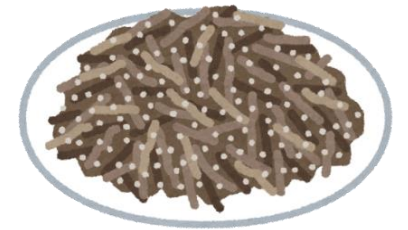
しお くわ
ていて、そこに塩を加えることによってより

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 ふう
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、さわらのごましょうゆ焼き、^{やはくさい}白菜の塩昆布和え、^{しおこんぶあ}豆腐と^{とうふあぶらあ}油揚げの^{しる}みそ汁