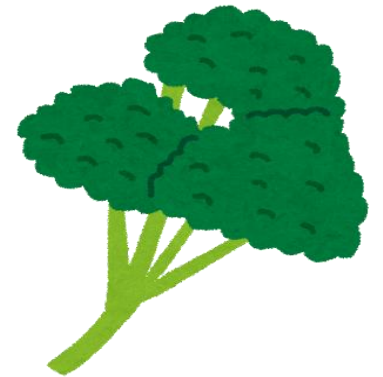


さけ
鮭のマヨネーズや^や焼きのソースには、パセリが
はい
入っています。付け^っ合^あわせのイメージがあるパ
セリですが、実はどの野菜よりも栄養価が高く、
カルシウムや鉄^{てつ}分^{ぶん}も豊富^{ほうふ}に含まれています。
かお
香^{しょう}りには食^{しょく}欲^{よく}増進^{ぞうしん}効果もあり、
せかい もっと つか
世界で最も使われているハーブの
ひとつになります。





わかめごはん、^{さけ}鮭のマヨネーズ^や焼き、^あからし和え、^{ごじる}呉汁