

さけ  
鮭のマヨネーズ<sup>や</sup>焼きのソースには、パセリが

はい  
入っています。付け合わせのイメージがあるパ

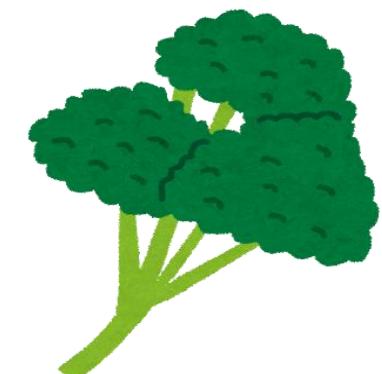
セリですが、実はどの野菜よりも栄養価が高く、

カルシウムや鉄分も豊富に含まれています。

かお  
香りには食欲増進効果もあり、

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、<sup>さけ</sup>鮭のマヨネーズ焼き、からし和え、<sup>や</sup>呉汁<sup>あ</sup>ごじる