

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

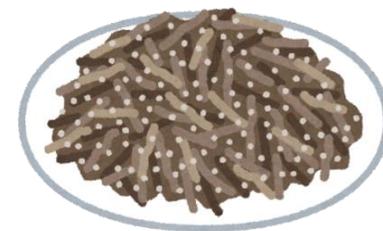
しお くわ
ていて、そこに塩を加えることによってより

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！





しょうが い たまご や はくさい しおこんぶ あ だいこん あぶら あ しる
生姜ごはん、ツナ入り卵焼き、白菜の塩昆布和え、大根と油揚げのみそ汁