

ひじきごはんのひじきは、^{こんぶ}昆布や^{わかめ}わかめと同
^{かいそう}じ海藻の^{なかま}仲間で、^{ほね}骨を^{じょうぶ}丈夫にするカルシウムや、
^{なか}お腹の中の^{なか}おそうじをしてくれる^{しょくもつせんい}食物繊維が
^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれています。^{なま}生の^{じょうたい}状態では^{おうどいろ}黄土色で
すが、^{かんそう}乾燥すると^{くろ}黒くなります。たくさん^た食べ
ましょう。





ひじきごはん、ぎせい^{どうふ}豆腐、ひつつみ^{じる}汁