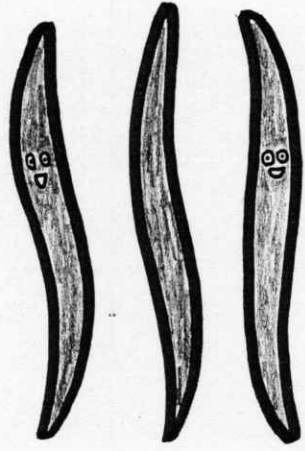


ランチメール^{12/9}



えい ほう まん てん . かい
栄養満点の海そう

ひじきについて.

ひじきは「^た食べる^{ながい}と長生きする」

と言われているほど^{えい ほう}栄養がたくさんの

^{しほく ざい}食材です。わかめや^{こんぶ}昆布と同じ^{おな かい}海そうの

^{なか ま}仲間^{むかし}で、昔から^{に ほん}日本では^た食べられて

きました。鉄分やカルシウムが多く

^{ふく}含まれ、カルシウムの^{りょう}量は^{ぎゅう にゅう}牛乳の

12倍もあります!

^{かん}乾そうさせてあるひじきは^{みず}水で^{もど}戻して

使います。 ~~水~~ \longrightarrow ~~水~~ りょう 量が増える

今日は具だくさんのひじきライスです。