

2月24日の



イチオシ!

しいたけ昆布

昆布は、わかめやひじきなどと同じ、海藻の仲間です。

和食にはかかせない、おいしいうま味たっぷりの『だし』がとれます。でも、昆布は『だし』をとるだけではもったいないんです!

昆布には骨を強くするカルシウム、血を作る鉄分などの栄養がたっぷりです!

今日は、しいたけと一緒に甘辛く煮ました。昆布のうま味も栄養もまるごと食べましょう!

