

# 《ランチメール》

きょう 今日はいそかあえについてです。 9/27

野菜の和え物に、磯の香りを感ずるのりを混ぜているので磯香あえといいます。

みなさん、のりはよく食べますか？

のりは「海の緑黄色野菜」といわれるほどビタミンやミネラルがたくさんつまっています。

ごはんだけではなく、今日のように野菜と和えたり、汁物に入れたり

めんのおつピングにしたりなどいろいろな食べ方ができます。

日頃の食事にぜひとり入れてみてください。

