



おかひじきは見た目が海藻のひじきによく似た野菜です。東北地方では古くから食べられていて、山形県の伝統野菜だそうです。シャキシャキとした食感が特徴の野菜です。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

フルーツヨーグルト○*

おかひじきのサラダ*

ポークカレーライス★○*