

おかひじきは、葉の形が海藻のひじきに似ていることから、おかに生えるひじきという意味で「おかひじき」と名付けられました。サラダに入っていますので、食感も楽しみながら食べてみてください。

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…*



フルーツヨーグルト*○ 牛乳○

チキンカレー★○*おかひじきのサラダ*★