



なつ野菜てんこ盛りの頃

おすすめサブメニュー

♥赤魚のうしお汁♥まやりのおさがり

あらめとろろ入りおにぎり♥水菜とミックスビーンズのサラダ



### あらめとろろ

こんぶ科の海そう あらめこんぶの加工品です。「あらめ」の由来はわかめ若芽より荒い「荒芽」からきてると言われています。鉄分が溶け食物繊維が豊富です。

<海の中では...>



海をきんたに  
魚のエサには  
向.バットに  
はったい  
らっこは体に  
まきつけてねてお  
しんぶはアイ

### 1. 材料 (1人分)

ごはん 茶わん1杯

あらめとろろ ひとつまみ ← 結構多め (好まだから♥)

白ごま 大さじ 1/2

板のり 1/2 枚 ... たて半分に長く切る

### 2. 下準備

### 3. つくり方

① ボールにごはん、あらめこんぶ、白ごまを入れ切るように混ぜる

② ①を2等分しておにぎりにし のりをくると巻く。  
これだけです。

♪ あらめとろろのほのかは塩味で味付けいらず。ごまのフチフチも楽しいです。あらめとろろの白いはん臭はマンニットという旨み成分です。旨味たっぷり、ガミごたえたっぷりのおにぎりです。  
よくかんで召し上がれ。



あらめとろろ

私のひとつまみです。  
たっぷり入ります。

かみこで満腹中枢が  
刺激されるとドカ食いが  
防げます。

おぼろこんぶや納豆こんぶもこんぶの加工品です。