



6月2日(月) ごはん、牛乳、やさいのかきあげ、たれ、ひじきのいために、すいとん汁

ひじきは、ホンダワラ科に属する褐藻類で、海で育つ海藻の一種です。日本では古くから食べられてきた食材の一つであり、カルシウム、マグネシウムや鉄の含有量が海藻の中でもトップクラスの食材です。

ひじきの種類を大きく分けると「長ひじき」と「芽ひじき」とがあります。長ひじきは茎の部分を使用しており、歯ごたえが特徴的で、芽ひじきは、葉の部分を使用しており、柔らかく口当たりが良いのが特徴です。今日のひじきのいためには芽ひじきを使用しています。