

きょうのお味噌汁

2015年9月3日

《味噌の種類》 万久@伯寿

《具材》

- ・ あさり
- ・ たまねぎ
- ・ ちくわ
- ・ さつまいも
- ・ 玉ねぎ



あさは微量栄養素が豊富。
タウリンの働きで肝機能を強化。
ビタミンB12の働きで造血をサポート。
亜鉛の働きで爪や肌、髪のおしさをお助け。
ビタミンB12は、水に溶けるビタミンのため、スープで摂るとよいそうです。

栄養コメント Hiromi Wada



ケイ薬局浅草女学校
賄いのお味噌汁 です。
みんな元気もりもり!!