

塩昆布

のせたり混ぜたり、スープの出汁にも。塩昆布に含まれる適度な塩味と旨み成分で、味わいのグレードアップにつながります。

コンビニ野菜と一緒に使いたい！
時短便利アイテム



梅干し

疲労回復や食欲増進など、多くのメリットを持つ梅干し。爽やかな酸味とともに、塩味や旨みをプラスすることができます。

ごま油

揚げ物や炒め物で重宝するごま油。火を止める直前にサッとひとかけするだけで、グッと風味豊かに仕上がります。

焼き海苔

ミネラル豊富な海苔は、和食文化を語る上では欠かせない食材。刻んでトッピングするなど、活用の際は多岐にわたります。

マヨネーズボトル

細口タイプの絞り口が付いたマヨネーズボトルを使えば、使いすぎを防ぐことができ、見た目の美しさにも貢献します。

関連サイト「食」に関する情報はこちらをチェック！



青森県庁 **あおりの「食育」**

<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/syokuiku02.html>



青森県庁 **あおり産品情報サイト『青森のうまいものたち』**

<https://www.umai-aomori.jp/>



農林水産省 **食育に役立つ情報**

<https://www.maff.go.jp/i/syokuiku/>



消費者庁 **食品表示**

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/



厚生労働省 **栄養・食育対策**

https://www.mhlw.go.jp/sif/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/index.html

