

きょう
今日のサラダのドレッシングには、すいおろした
はい
にんじんがたくさん入っています。にんじんには、
め ねんまく けいせい ほご
目の粘膜や形成を保護してくれるビタミン A が
ほうふ ふく いっしょ
豊富に含まれています。一緒に、すいおろした
たま くわ かねつ あまみ
玉ねぎも加えて加熱してあるので甘味も
あじ た
あります。ぜひ味わって食べてみてください。





ツナコーントースト、キャロットドレッシングサラダ、じゃがいもの^{とうにゅう}豆乳スープ