

^{きょう}今日のコロッケに^{つか}使われているかぼちゃには、

^{しょくもつせんい}ビタミンや食物繊維などが^{ほうふ}豊富に

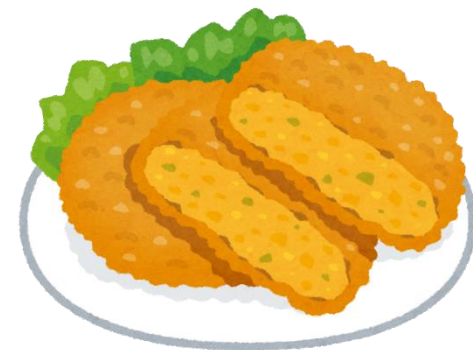
^{ふく}含まれていて、^{やさい}野菜の^{なか}中でも

^{えいようか}トップクラスの栄養価の^{たか}高さになっています。^き切らず

^おに置いておけば^{ちゅうきほぞん}長期保存もでき、^{たね}種や^{かわ}皮も^た食べる

^{あま}ことができます。甘みもあるので、

^{のこ}残さずに^たしっかり食べましょう。





うめい やさい しおこんぶ あ とりにく やさい
 梅入いゆかいごはん、かぼちゃコロッケ、野菜の塩昆布和え、鶏肉と野菜のスープ。