

きょう
今日のサラダのドレッシングには、すりおろした

にんじんがたくさん入っています。にんじんには、

目の粘膜や形成を保護してくれるビタミン A が

豊富に含まれています。一緒に、すりおろした

玉ねぎも加えて加熱してあるので甘味も

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