

きょう いろ や こ
今日のコロッケは、色がつくまで焼いたパン粉に

あぶら ぐ や あ
油をかけて具につけ、オーブンで焼いた揚げない

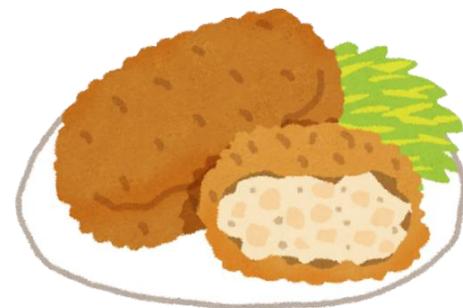
あ しょうりょう あぶら で き
コロッケです。揚げるよりも少量の油で出来るので、

かたち くず ししつ おさ
形も崩れず、脂質を抑えることができます。

ほうふ ふく
じゃがいもには、ビタミンCが豊富に含まれて

だいち
おり、フランスでは「大地のいんご」とも

よ
呼ばれています。





じゃこごまごはん、^{はる}コロッケ、^あ春キャベツのおかか和え、^{こんさい}根菜みそ汁^{しる}