

^{きょう}今日のコロッケに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



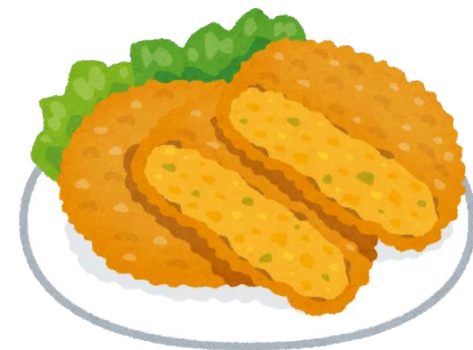
^{ふく}含まれていて、^{やさい}野菜の^{なか}中でも

トップクラスの栄養価の高さになっています。^き切らず

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

ことができます。^{あま}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} ^{しる}
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、なめこのみそ汁