

ごまがたっぷり入った坦々スープには、練りごま

とすりごまが入っています。ごまは、すりつぶした

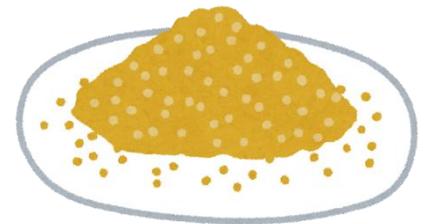
り、刻んだりするとより一層香りが引き立ち、栄養

も吸収しやすくなります。

ごまは古くから体を元気にするものとして食

べられてきました。あの小さな一粒の中に、体に

必要な栄養がぎっしり詰まっています。





あんかけチャーハン、^{たんたん}坦々スープ、^{くだもの}果物（りんご）