

きょう や とり にく きざ
今日のつくね焼きには、鶏のひき肉に、刻ん

だごぼうやにんじんなどを加えて焼き、甘辛
いタシをかけてあります。ごぼうにはおなか

なか なか しょくもつせんい ほうふ
の中をきれいにしてくれる食物繊維が豊富

に含まれています。

は
歯ごたえもあるので、

よく噛んで食べましょう。





わかめごはん、ごぼう入りつくね焼き、じゃこサラダ、たまごのすまし汁