

きょう 今日 ^{つか}のハンバーグには、つなぎにおからを使っ

ています。おからは大豆だいずをしぼって豆乳とうにゅうをとっ

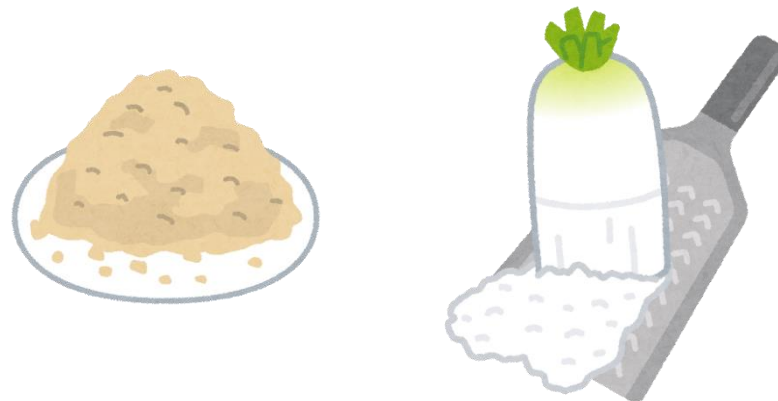
た後あとにできる食しょくざい材で、鉄分てつぶんや食しょくもつせんい物繊維などが

豊富ほうふに含ふくまれています。上うえにかかっているのは、

すりおろした大根だいこんと調味料ちょうみりょうを合あわせたソース

です。ぜひ、味あじわって

食たべてみてください。





じゃこごまごはん、^{わふう}和風おろしハンバーグ、じゃがいものきんぴら、たまごのみそ汁^{しる}