

ゴマたっぷり<sup>たんたん</sup>坦々スープには、練り<sup>ね</sup>ごまとすり

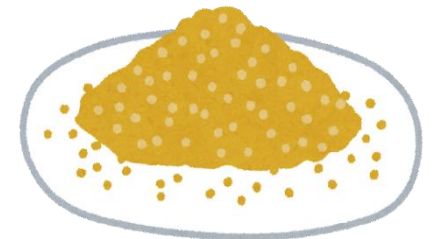
ごまが<sup>はい</sup>入っています。ごまは、すりつぶ<sup>つぶ</sup>したり、  
刻<sup>きざ</sup>んだりするとより一層<sup>いっそう</sup>香りが<sup>お</sup>引き立ち、<sup>ひ</sup> <sup>た</sup> <sup>えいよう</sup>栄養

も吸<sup>きゅう</sup> 収<sup>しゅう</sup>しやすくなります。ゴマは古くから<sup>からだ</sup>体

を<sup>げんき</sup>元気にするものとして<sup>た</sup>食べられてきました。

あの<sup>ちい</sup>小さな<sup>ひとつぶ</sup>一粒の中に、<sup>なか</sup> <sup>からだ</sup> <sup>ひつよう</sup>体に必要な

<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>ぎ</sup>ぎっしり詰まっています。





たかな だいこん ちゅうか あ たんたん  
高菜チャーハン、きゅうりと大根の中華和え、ごまたっぷり坦々スープ、りんごゼリー