

きょう
今日のコロッケは、いろ色がつくまで焼いたパン

こ あぶら
粉に油をかけて具につけ、オーブンで焼いた揚

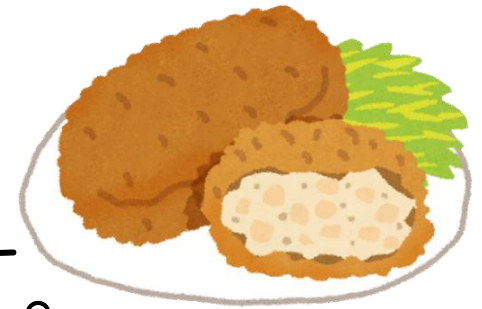
げないコロッケです。あ揚げるとよりもしょうりょうあぶら
少量の油

で き
で出来るので、かたちくず
形も崩れず、ししつおさ
脂質を抑えること

ができます。じゃがいもには、ビタミンCがほうふ
豊富

ふく
に含まれており、フランスでは

だいち
「大地のりんご」とも呼ばれています。





じゃこごまごはん、コロケ、^{はる}春キャベツのおかか和え、^あ根菜みそ汁^{こんさい}^{しる}