

きょう つか
今日のコロッケに使われているかぼちゃには、

しょくもつせんい ほうふ
ビタミンや食物繊維などが豊富に



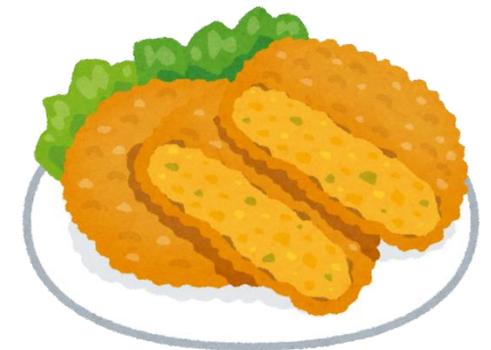
ふく やさい なか
含まれていて、野菜の中でも

えいようか たか
トップクラスの栄養価の高さになっています。

き お ちようきほそん たね かわ
切らずに置いておけば長期保存もでき、種や皮

た あま
も食べるすることができます。甘みも

のこ た
あるので、残さず食べましょう。





わかめごはん、かぼちゃコロッケ、^{やさい}しらすと^あ野菜のおかか和え、なめこのみそ汁^{しる}