

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
いタレをかけてあります。

なか
ごぼうにはおなか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。





ごはん、ごぼう^い入りつくね^や焼き、ゆかり^あ和え、たまごのみ^{しる}ぞ汁