

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

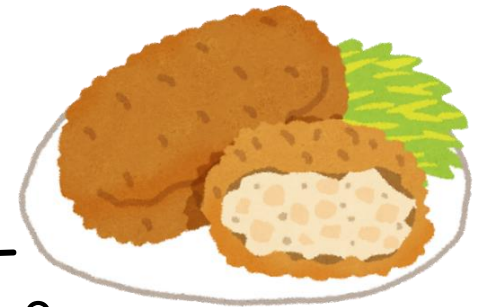
げないコロッケです。揚げるよりも少量の油

でき
で出来るので、かたちくず形も崩れず、しじ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。





ゆかりごはん、コロケ、キャベツの^{わふう}和風サラダ、^{こんさい}根菜み^{しる}そ汁