

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
いタシをかけてあります。ごぼうにはおなか

なか しょうもつせんい ほうふ
の中をきれいにしてくれる食物繊維が豊富

ふく
に含まれています。

は
歯ごたえもあるので、

か た
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、もやしのごま^す酢^あ和え、じゃが芋^{いも}のみそ汁^{しる}