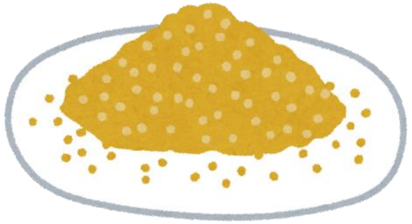
ごまがたっぷり入った坦々スープには、練りごまとすりごまが入っています。ごまは、すりつぶしたり、刻んだりするとより一層香りが引き立ち、栄養も吸収しやすくなります。

ごまは古くから体を元気にするものとして食べられてきました。あの小さな一粒の中に、体に必要な栄養がぎっしり詰まっています。



あんかけチャーハン、ごまたっぷり坦々(たんたん)スープ、果物(くだもの)（河内晩柑(かわちばんかん)）