

11月14日(木)

- ・ごはん
- ・さばの煮つけ
- ・みそ汁
- ・にんじんふりかけ
- ・牛乳

にんじんふりかけ、おい
しかったでーす！！



みそ汁に使っているみそは、せいか町で作られたみそです。今日はこのみそを使っ
てみそ汁を作りました。にんじんふりかけは細く切ったにんじんとちりめんじゃことご
まを油で炒めたものです。ご飯に良く合います。にんじんは病気に負けない身体を
つくる働きのあるカロテンがたくさんふくまれています。カロテンは色のこい野菜に
たくさんふくまれています。