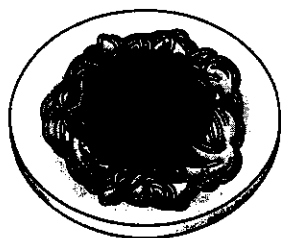




ランチメール

2がつ25にち きょうのこんだて

ソフトめん ミートソース
ベイクドポテト きよみ ぎゅうにゅう



ミートソースは ^{にく}ぶたひき肉やたまねぎ、
にんじんなどを ^じじゅくりいためてから
ケチャップやソースなどの ^{ちやうみ}調味りようを
^い入れて ^に煮こんで ^{じかん}つくりまします。時間をかけて ^でいためる
ことで、コクやうまみが出ておいしいソースになり
まします。ミートソースのはじまりはイタリア・ボローニヤ
^{ちほう}地方の「ボロネーゼ」という ^{にく}肉りようりです。その後
^{にほんじん}日本人が ^た食べやすい味になるように ^{あじ}アレンジされ、
^{うえ}めんの上にかけるりようりになりました。

^{にく}ぶた肉には ^たつかれをとる はたらきのある
ビタミンB₁が、たくさんふくまれています。

きょうは ^{ふじさわさん}ふじさわさんキャベツも
はいっています。

