

ランチメール

2がつ12にち きょうのこんだて

ロールパン うずらたまごのシチュー
あおなとハムのソテー バナナ ギョウにゅう



うずらのたまごは、その^{なまえ}名前のとおり
「うずら」という^かキジ科の^{とり}鳥の^{たまご}卵です。

カラには^{くろ}黒い もようがついていますが、
そのもようは ^{たまご}卵を生む^う親鳥^{おやどり}ごとに ^{ちが}ちがっている
そうです。ニワトリの^{たまご}卵よりもとても^{ちい}小さいですが、
^ま負けないくらいビタミンや たんぱくしつ などの
^{えい}栄養がつまっています。りょうりにそのまま^い入れて
つかうことができるので、^た食^たべるときはぜったいに
^{まる}丸のみしないように、よく^たかんで^た食べてくださいね。

ソテーのこまつなは
ふじさわさんが
とどきました!

