

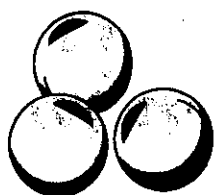


ランチメール

2がつ13にち きょうのこんだて

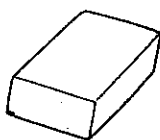
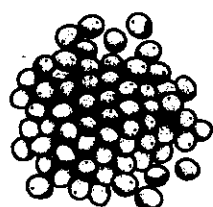
ソフトめんごもくあんかけ

だいのアーモンドあえ ぎゅうにゅう



だいのアーモンドあえは、^{あぶら}油で
あげた ^{あま}だいのとアーモンドに甘めの
タレをあえてつくりました。だいは

「^{はたけ}畑の^{にく}肉」といわれるほど、からだを作る^{つく}たんぱく
質が^{しつ}たくさんふくまれています。みそやしょうゆ、
とうふ もだいずからできていて、ふだんの^{しょくじ}食事に
欠かせない^{しょく}食ざいです。「若返りの^{わかがえ}ビタミン」とも
いわれる^{おお}ビタミンEが多いアーモンドといっしょに
よくかんでいただきます。



だいは
いろいろな
すがたに
へんしんするよ!

