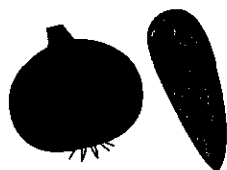


ランチメール

1 がっ19にち きょうのこんだて

ドライカレー

さんしょくソテー ぎゅうにゅう



ドライカレーは^{にほん}日本でつくられた
カレーです。ひき肉^{にく}と細^こかく切^きった
野菜^{やさい}をよくいためて、カレー粉^こを

入^いれてつくります。ふつうのカレーとちがうのは、
ルウを入^いれないことと、水分^{すいぶん}が少^{すく}ないことです。
きゅうしょくでは^{みず}水を入^いれずに、た^くさんの具材^{ぐざい}
から出^でた水分^{すいぶん}だけでじ^じっくり煮^にてつくっています。
ごはんにか^かけて、た^たくさん食^たべてくださいね。

きょうから さんしょくちょうさが
はじまります。すっからかんで
もどしてくれると、うれしいな!

