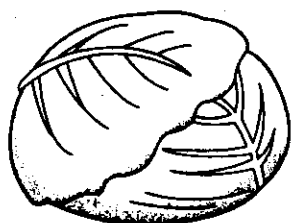


ランチメール

1 がっ15にち きょうのこんだて

ロールパン マカロニグラタン
キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう



キャベツは一年中とれて、^{いちねんじゅう}生^{なま}でも
いためても ^{やさい}おいしい野菜です。

とれる^{きせつ}季節^{とく}によって特ちょうがあり、

冬^{ふゆ}にとれる「冬^{ふゆ}キャベツ」は、ずっしりと^{おも}重^ひく、火を
とおすとキャベツのあまみ ^にがふえるので、煮たり
いためたりすると、おいしくいただけます。

きょうのソテーのキャベツは、ふじさわにある
まめっば^{のうえん}農園でとれたキャベツです。

