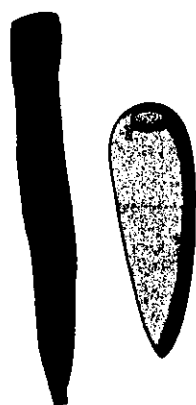


ランチメール

1 がっ16にち きょうのこんだて

ふりかけごはん いりどり

かきたまじる ぎゅうにゅう



いりどりは とり肉^{にく}とゴボウやにんじん、
こんにやくなどをいためて煮^にた料理^{りょうり}
です。油^{あぶら}でいためることでうま味^みや
コクがでて、照^てりよく仕上がり^{しあ}ります。

ゴボウやにんじんは「根菜類^{こんさいるい}」といい、土^{つち}の中^{なか}で
そだつ野菜^{やさい}です。冬^{ふゆ}にかけてが旬^{しゅん}で、えいようも
たくさんあります。体^{からだ}をあたためるはたらきも
あるので、さむい時期^{じき}に食^たべてほしい野菜^{やさい}です。

かきたまじるに はいっている
こまつなは
ふじさわさんです!

