

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.8

- ・ぶたにくどん
- ・みそしる
- ・れいとうみかん
- ・ぎゅうにゅう

ぶたにくには、^{からだ}体のエネルギーをつくる
はたらきを^{かっぱつ}活発にし、つかれた^{からだ}体を
^{げんき}元気にする「^{ビーツ}ビタミンB₁」がほかのお肉
よりもたくさんふくまれています。

ビタミン^{ビーツ}B₁は、たまねぎやにんにくと
いっしょにとると、^{からだ}体の中での^{なか}吸収が^{きゅうしゅう}
よくなります。今日のぶたにくどんにも
たまねぎをたっぷり入れました。

タレには、すりおろした
ふじさわさんのなしが
はいっているよ！ 

