

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.4

- ・ドライカレー ・さんしょくソテー
- ・れいとうみかん ・ぎゅうにゅう

ドライカレーは、日本^{にほん}で生ま^うれたカレーです。
いつものカレーとちがい、お肉^{にく}はひき肉^{にく}・
やさいは細^{こま}かく切^きって、水^{みず}は入^いれず
につくります。カレーのスパイスには、胃^いの
はたらきをよくしたり、食^{しょく}よくを高^{たか}める
こうかがあります。夏^{なつ}のつかれがたま^たま
っているこの時期^{じき}にピツタリのりょうりです。
ごはんにかけて、た^たくさん食^くべて下^{くだ}さい。

さんしょくソテーの
やさいもたべようね!

