

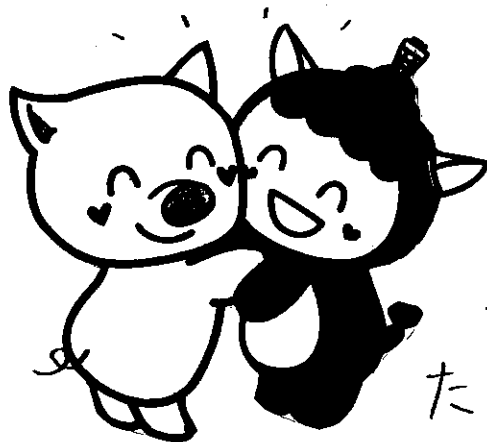
ランチメール

きょう

今日のこんだて

7.9

- ・ソフトめんミートソース
- ・冷^{れい}とうみかん
- ・じゃがいものごまいため
- ・ぎゅうにゅう



1^が学^{にんき}きさいごのソフトめんは、
人気のミートソースです。

ぶたのひき^{にく}肉と、たっぷりの
たまねぎ、にんじん、キャベツを

よくいため、トマトケチャップやちょうみりょうを
くわえて煮^にこんでつくります。じっくり煮^にこむ
ことで、やさいのあまみが出てきて、おいしく
できあがります。きょうは、ほかにも細^{こま}かい

大豆^{だいず}がはいっているので、
「たんぱくしつ」や「食^{しょく}もつ
せんい」がたくさんです。



れいとうみかんは
おだわらさん々々

