

11月6日(金)

こう き さら た
後期からお皿のおかずも食べられるようになりました。

や さい つか あ もの で
野菜を使った和え物やサラダが出ます。

や さい ひ
ゆで野菜を冷やし、
あじ
しっかり味がなじむように
み ず き
よく水切りしています。



こ ま つ な あ
小松菜とキャベツのごま和え

た っ ぷ り の ご ま が お い し さ の ひ け つ 秘 訣 で す