

# 11月18日(水)

ほうふ  
カルシウム豊富な

こまつな つか  
小松菜を使ったソテーです。



こまつな  
小松菜とコーンで  
いろど  
彩りもきれいです。

てはや いた  
手早く炒めて  
おいさを  
のこ  
残すようにしています。



とうきょう  
東京の  
こまつがわ いま えどがわ  
小松川(今の江戸川)が  
はっしょう  
発祥です。

