

11月20日(金)

あさりやさいと野菜のごま酢ずあ和え
カルシウムてつぶんや鉄分たっぷりです



あさりは
成長に必要な
栄養満点です。



茹で、冷やした野菜を
しっかり水切りすることで
少ない調味料でも
味がなじむようにしています。



あさりのうまみに
ごまの風味で
野菜もモリモリ
食べていました。