



あきのフルーツ
ヨーグルト

ねぎしおカルビどん

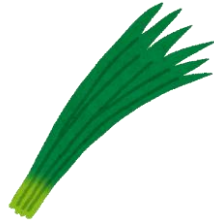
かきたまじる



フルーツヨーグルトは、
ぶどう・りんご・なし・みかん



幸水(こうすい)



どようじゅぎょう つかさま 土曜授業 お疲れ様でした

今日はねぎ塩カルビ丼です。豚肉と野菜を炒めてから、最後にごま油とレモンの果汁を入れて香りよく作りました。豚肉にたくさん含まれている「ビタミンB1」は、体の疲れを回復させる働きがあります。ニラはビタミンB1の働きを活性化させるため、豚肉とニラと一緒に食べると、疲労回復の効果は大きくなります。ねぎ塩カルビ丼を食べて、元気に過ごしましょう。

