

だいこんとひじきの  
みそドレサラダ

スタミナどん

たぬきじる

たぬき汁はこんにゃくがはい  
みそ汁のことです。昔は、たぬき肉の  
代わりにこんにゃくを入れていたそうです。

## スタミナ丼で疲労回復

スタミナ丼に入っている豚肉には「**ビタ  
ミンB1**」が含まれていて、疲れを回復  
させる働きがあります。にらやんにんには  
ビタミンB1の働きを助けてくれるので、  
豚肉と食べると効果がアップします。今  
日の豚肉は下味にりんごを使ったので、  
とても柔らかくなっています。スタミナ丼  
を食べて運動会でも力を発揮できるよう  
に頑張ってください。