

ふりかけ

切干大根の煮物

鮭ののりマヨ焼き



ごはん

さつまい

7月4日(金)

切干大根

切干大根は、せん切りにした大根を天日干しにして作られます。

食物繊維やカルシウム、鉄分が豊富にふくまれていて、生の大根より栄養価が高いと言われています。

今日のような煮物の他に、サラダや炒め物に入れてもおいしいですよ。

