

5月19日(火)

もやしのごま和え

揚げギョーザ
(1人2個)

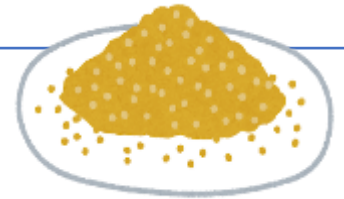
ごはん



八宝菜

除去食
(卵抜き)汁物より
控えめに
盛りましょう

ごま



ごまは、白・黒・金の3種類に分けられます。世界には色や形、大きさなど様々なごまがあり、その数約3000種といわれています。

煎^いったりすりつぶしたりすると、香りが良くなり、消化もよくなって、料理がおいしく、栄養もしっかりととれるようになります。



「うずら卵」はのどにつまる危険があります。
よく噛んで食べましょう。