

29年7月6日（木）ぎゅうにゅう・むぎごはん・さばのねぎみそやき・ねばねばサラダ・けんちんじる



## ねばねばサラダ

食欲しょくよくはありますか？今日の「ねばねばサラダ」  
は暑い夏あつ なつにおすすめの料理りょうりです。



**オクラ・きゅうい・ながいも・納豆なっとう・たくあん・ごま**が

入はいっています。味付けあじつは、しょうゆとからしです。

「ねばねば」の成分せいぶんは**胃いを守まもってくれます**。つい冷たいものばか



り食べてしまう夏なつにぴったりです。夏なつを元げん気き  
にすごせるように、残たさず食べましよう！