

28年7月12日（火）ぎゅうにゅう・むぎごはん・さけのばたーしょうゆやき・ねばねばサラダ・みそしる



ねばねばサラダ

毎日暑いですね。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・ごまはいが入っています。
味付けは、しょうゆとからしです。

「ねばねば」の成分は胃せいふんを守い まもってくれます。つい冷たいものばかり
り食べてしまう夏なつにぴったりです。



夏なつを元げんき気にすごせるように、残たさず食べま
しょう！