

6月5日（金）牛乳・むぎごはん・ししゃものあおのりてんぷら・きりぼしだいこんのごますあえ・みそしる

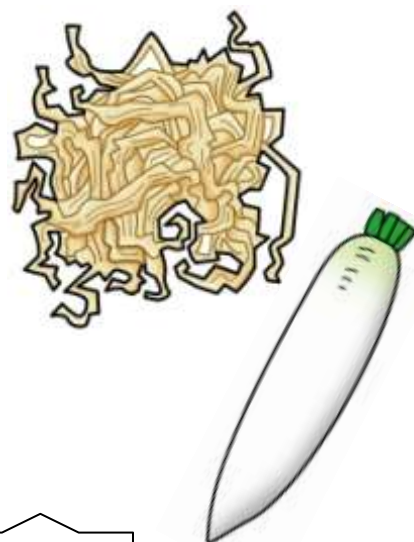
きりぼしだいこんのごますあえ
1人分量が多いので
しっかりもいつけましょう。



えいようまんてん!

きりぼしだいこん

だいこん しろね ぶぶん は ぶぶん
大根は、白い根の部分も、葉っぱの部分も
えいようまんてん きりぼしだいこん
栄養満点です。「切干大根」にすると、さらに
えいよう
栄養パワーがアップします。



	だいこん ね 大根(根)	きりぼしだいこん 切干大根
カルシウム	24mg	135mg
てつぶん 鉄分	0.2g	2.4g
しょくもつ 食物せんい	1.4g	5.2g

5.6 倍!

12 倍!

3.7 倍!

(100gあたり。きりぼしだいこん もど じょうたい
切干大根は戻した状態)