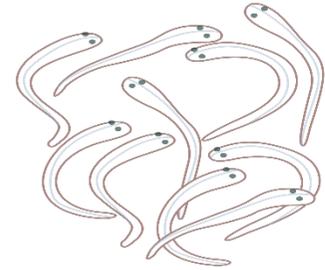


きょう
今日のメニューは

いりこ菜めしです！



いりことは、西日本での煮干しのことです。うまみ成分の
イノシン酸や骨を強くするカルシウムが多く含まれています。

青菜(広島菜・京菜・大根葉)に、いりこ、ごまをご飯に混ぜて

炊いています。五目うどん、ひじきの煮物と一緒に残さず

おいしくいただきます！

ひじきにも、カルシウムが多いですよ♪

