

平成29年12月7日（木）



牛乳 ごはん
のっぺい煮
ほうれん草の白和え
コーヒーミルクフリン

ほうれん草の白和え

とうふを使った和えものを「白和え」と言います。

「ほうれん草」にはビタミンCのほか、皮ふや粘膜を強くして風邪にかかりにくくするカロチンや、貧血を予防する鉄分も多く含まれています。

コーヒーミルクフリン

牛乳にインスタントコーヒーを入れて、業務用粉寒天「ル・カンテン・ウルトラ」でかためます。なめらかな仕上がりは、くせになるおいしさですよ。

