

一汁一菜 晩ご飯のススメ

～げんき米の新米を味わう～

2018.10.4



ご飯にあう具たくさんので汁物をつくれば栄養満点。お肉と野菜からダシと旨味がたっぷり出ます。



大根の皮のきんぴら
にらたま
サラダかまぼこのサラダ



新米がおいしいこの季節

気持ちを楽にして晩ご飯をつくりましょう

