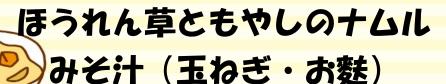
手作りふりかけごはん すきやき







久しぶりに登場したすきやき!冬の野菜がたっぷり入って栄養 満点です。今日のすき焼きに使った白菜は、先日理事の鈴木さ んが下さったものです。とても柔らかく、煮込むとトロッと溶 **けるほどでした。無農薬で作っているため、虫さんもいました** "とても" おいしい証拠!きれいになるまでしっか り洗って調理しました。野菜たっぷりなメニューでしたが、み んなで美味しく頂きました。

Kcal タンパク質 13.3 工术化学— 413 脂質 14.4 g **综分 1.7**