


食物繊維たっぷり!!

# 栄養なめ茸サラダ



令和4年度新宿区メニューコンクール  
中学生部門 優秀賞作品 



**ローリングストックを实践しよう!**

ローリングストックとは、ふだん食べている常温で保存がきく食品を少し多めに買い置きし、食べたらずその分を新しく買い足すことで常に一定の食料品を家庭に備蓄しておく方法です。

