

オートミールご飯でヘルシーに！

# じゃがいもでとろ～り！ おろしごぼうとオートミールの 具沢山あんかけチャーハン



令和6年度新宿区メニューコンクール  
中学生部門 優秀賞作品 



## からだの調子を整える！食物繊維

食物繊維は、水分を吸収して排泄を促し、腸内環境を整える大切な役割をしています。不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましょう。