

シャキシャキ感とモリモリ感が楽しい

アボカドと長芋の れんこんはさみ焼き



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。