

きょうのきゅうしょく

きりぼしだいこんのにつけ

きりぼしだいこんとは、^{おも}主に^{あき}秋だいこん・^{ふゆ}冬だいこんを^{ほそ}細く^{じゅうぶん}きって十分に
^{かんそう}乾燥させたもので、^{みず}水に^{もと}戻して^{つか}使います。

^{しょくもつ}食物^{おお}せんいが多く^{べんびよぼう}ふくまれていて便秘予防になり、カルシウムも
たっぷり^{ゆうしゅう}ふくまれている優秀な^た食べ物^{もの}です。

