

11月19日の



イチオシ!

## 野沢菜の じゃこ炒め

「野沢菜」は、長野県・野沢温泉あたりで作られていたことから、その名がつけました。

「野沢菜漬け」は、九州の高菜、広島の高島菜に  
並び、日本三大漬物のひとつといわれています。

野沢菜には風邪を予防したり、お肌をつるつるにするビタミンCがたっぷりです。

今日は、ちりめんじゃこと一緒に炒めました。ごはんがすすみます。

しっかり食べましょう!

