

きょうのメニュー



3月11日(木)



キーマカレー



根菜サラダ

みかんラッシー



♪根菜サラダの作り方♪ゴボウ・人参・きゅうり・ハムを千切りにして、ゴボウ・人参はしっかり茹でます。マヨネーズと醤油、すりごまで味をつけて完成。千切りにするのは大変ですが、食感が楽しめて、とてもおいしいです。すりごまと醤油を加えるのがポイントです♪

エネルギー 454 Kcal タンパク質 13.4 g
脂質 18.9 g 塩分 2.0 g