

# まよのメニュー



10月4.18日(月)



ごまご飯



さばのみぞれ煮

青菜ともやしのみじん切



みそ汁(玉ねぎ・椎茸)



今日の主菜は鯖のみぞれ煮でした！みぞれ煮とは、大根おろしで具材を煮た料理のことです。だしが合わさって半透明になった様子がみぞれ雪に似ていることから、名付けられた料理です。今日は鯖を揚げたあと、大根おろしと醤油・砂糖で味付けしたたれをかけて美味しく頂きました！🍴

エネルギー 440 Kcal    タンパク質 18.2 g  
脂質 14.0 g                      塩分 1.5 g