

まよのメニュー



11月29日(月)

ごまご飯

水餃子 サラダ菜

フロッコリーのオーロラソースあえ

みそ汁(豆腐・舞茸)



今日の主菜は水餃子です！ひとつひとつ、手で包んで作っています。今日は300個近く作りました☆！！

具材には、生姜・豚挽肉・キャベツ・ニラがたっぷり入っていますが、タシを甘めに味付けしているため、とても食べやすいです

(^^)

エネルギー 425 Kcal タンパク質 14.0 g
脂質 12.4 g 塩分 2.1 g