

まよのメニュー



12月27日(月)



ごまご飯



たらの磯辺揚げ サラダ菜

ほうれん草のごま和え



みそ汁(さつまいも、玉ねぎ)



今日は冬に旬を迎えるタラを使い、磯辺揚げを作りました！
青のりの良い香りが食欲をそそります青のり自体にも塩味を含むため、味付けを控えても風味で美味しく食べることが出来ます。
レモンをかけて食べてさっぱり食べるのもおすすめです♪

エネルギー 400 Kcal タンパク質 17.5 g
脂質 7.5 g 塩分 2.6 g