

# まよのメニュー



5月11.25日(水)



わかめご飯



豚肉のしゃぶしゃぶ風

れんこんサラダ



みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)



豚肉のしゃぶしゃぶ風は手作りのタレがおいしいポイントになります！醤油・みりん・砂糖を水で少し薄めて加熱し、最後にすりごまを加えます。蒸した野菜の上にゆで豚をのせたシンプルなメニューですが、このタレが美味しくてモリモリ食べられます！(^o^)

エネルギー 532 Kcal    タンパク質 17.3 g  
脂質 19.6 g    塩分 2.8 g