

まよのメニュー



11月11日(金)



ごまご飯



さつまいもコロッケ サラダ菜

海藻サラダ



みそ汁(白菜・なめこ)



さつまいも掘りから一か月以上新聞紙を被せて寝かした所、甘みがずいぶん深まってきました！塩を少し加えると、相乗効果で甘みが強まり、ホクホクでとても美味しかったです！(^ ^)！
みそ汁にはたっぷりの白菜となめこを入れました。冬が旬の白菜はトロトロに溶けるほどやわらかかったです。

エネルギー 420 Kcal タンパク質 12.5 g
脂質 5.6 g 塩分 1.5 g