

きょうのメニュー



1月11.25日(水)



牛乳 クロワッサン
チキンソテー
カレースープ



今日はパンメニューでした。ソテーにかけたトマトソースは、にんにくをじっくり炒めて香りを出してから、ホールトマト・玉ねぎを加えてコトコト煮詰めていきます。トマトは酸味が強いいため、すこしお砂糖を加えて味をまろやかにすると食べやすくなるのでおすすめです。

エネルギー 447 Kcal タンパク質 19.0 g
脂質 25.0 g 塩分 2.7 g