

# まよのメニュー



2月6.20日(月)



ごまご飯



タラのソテー

コールスローサラダ



芋煮汁



【日本の郷土食を提供しました】芋煮汁とは、山形県や宮城県など東北地方の郷土料理で里芋や牛肉などが入っています。野菜や肉の旨みがぎゅ〜っと染み出て、甘めの味付けが丁度良く、身体がほかほかあったまいます。ほとんどが醤油味ですが、海側に位置する地域は味噌味だったり、牛肉ではなく豚肉を使用する地域もあるそうです。家族みんなが集まったときに振舞う家庭料理として、昔から親しまれてきた郷土食です。

エネルギー 500 Kcal タンパク質 19.5 g  
脂質 18.0 g 塩分 2.3 g