

まよのメニュー



6月2日(金)

ごまご飯

鶏の葱塩焼き サラダ菜

コールスローサラダ

みそ汁(豆腐・椎茸)



新メニューの【鶏の葱塩焼き】は、オーブンでじっくり焼いた鶏肉に手作りの葱塩レモンダシをかけて完成です！

みじん切りの葱・にんにく・レモン汁・塩・酒・砂糖・鶏がらスープの素を合わせ、加熱してトロっとしてきたら完成☆

ごはんが進む味付けでした!(^^)!

エネルギー 457 Kcal タンパク質 21.0 g
脂質 14.3 g 塩分 2.6 g