

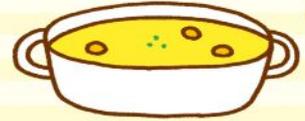
まよのメニュー



7月13.27日(木)



ごまご飯



新メニュー！鯖の幽庵焼き

しらあえ



豚汁



今日の主菜は、新メニューの鯖の幽庵焼きです！幽庵焼きは、江戸時代、幽庵さんという方が作ったレシピだそうです。ゆずなどの柑橘と醤油・みりんなどの漬けだれに魚をつけて焼いて完成です。保育園では、ゆず果汁を使って作りました(*^_^*) さっぱりしていて夏に良い味付けでした・

エネルギー 490 Kcal タンパク質 22.0 g
脂質 17.0 g 塩分 1.7 g