

まよのメニュー



8月23日(水)



ごまご飯



鱻の南蛮漬け サラダ菜

切り干し大根の煮物



みそ汁



一年中穫れる鱻ですが、夏に一番美味しい時期を迎えます！
南蛮漬けは、片栗粉をまぶして揚げた鱻に、野菜たっぷりの甘酢だれを絡めて漬け込み完成です。酢を控えめにし、食べやすいように調味しています。出来立ても、冷やしてから食べるのも美味しいです♪夏にピッタリな主菜です・

エネルギー 427Kcal タンパク質 19.0g
脂質 7.3g 塩分 2.7g