

きょうのメニュー



11月20日(月)



ごまご飯



豚肉のアップルソース焼き

カラフルピーマンの和え物

みそ汁(舞茸・豆腐)



11月の新メニュー★豚肉のアップルソース焼きは、一回目と二回目で作り方を変えてみました。二回目の今日は、塩こしょう・酒で下味を漬けた豚肉をソテーした後、りんご・リンゴジャム・玉ねぎ・醤油・酒・レモン果汁・少量の砂糖で味付けしたソースをかけて完成です。みじん切りにしたりんごの甘みとレモンのさっぱりした酸味が合わさり、ごはんが良く進む味付けになりました！

エネルギー 400Kcal タンパク質 20.0g
脂質 9.0g 塩分 0.9g