

きょうのメニュー



11月9.30日(木)



白菜と豚肉のうどん
かぶと胡瓜の塩昆布和え
レモンラッシー



白菜と豚肉のうどんは、味付けに酢を加えるのがポイントです！
にんにく・生姜の香りを出して具材を炒め、醤油・砂糖・酒・酢
で味付けをします。酸味のおかげで食欲が増し、つるつるっと食
べられます。寒くなると食べたくなる、とっても人気の麺メニ
ューのひとつです！

エネルギー 532Kcal タンパク質 12.7g
脂質 26.4g 塩分 2.7g