

さつまいもメニュー



12月1日(金) 19日(火)



さつまいもご飯
赤魚の葱みそ焼き
大根のゆかり和え



すまし汁 (チンゲン菜・豆腐・椎茸)



12月がスタート！今年もあと一か月ですね。今日は新メニューの【赤魚の葱みそ焼き】を作りました。みじん切りしたねぎ・味噌・みりん・酒を合わせて、お魚にのせ、オーブンでじっくり焼き上げました。ごはんが良く進み、美味しかったです。

さつまいもごはんに使ったさつまいもは、地元農家の平川さんから頂いたものです。とっても大きく立派で、甘くておいしいので、いろいろなメニューで楽しみたいと思います！

エネルギー 385Kcal タンパク質 17.0g
脂質 6.5g 塩分 1.1g