

さよらのメニュー



12月12.26日(火)



ごまご飯



さわらの幽庵焼き

根菜サラダ



すまし汁(ほうれん草・えのき茸)



今日の主菜はさわらの幽庵焼きです。【幽庵焼き】とはお魚をみりんと醤油・酒・柑橘(ゆずなど)と一緒に漬けた料理のことを言います。江戸時代の茶人 幽庵さんという方が考案したそうです☆今日はかぶとさんのリクエストメニューでした☆

エネルギー 483Kcal タンパク質 20.8g
脂質 17.8g 塩分 1.8g