

# まよのメニュー



12月6.20日(水)



ゆかりごはん



はんぺんフライ サラダ菜

ほうれん草のお浸し



みそ汁(わかめ・舞茸・冬瓜)



今日の主菜ははんぺんフライです。パン粉に青のりを混ぜ、風味良く仕上げました(\*^\_^\*)

はんぺんなどの練り物の主成分はお魚です。比較的定価で、味も良くいろんな調理方法で美味しく食べられるのでオススメな食材です。保存のために塩分が多く作られているので、味付けをせずに調理をしたり、煮込み料理に使って塩味を和らげると良いです。

エネルギー 385Kcal    タンパク質 15.0g  
脂質 6.2g                      塩分 2.7g