

# まよのメニュー



4月2.16日(火)



ごまご飯



鶏のみそ焼き サラダ菜

千ゲン菜の中華和え

すまし汁 (舞茸・豆腐)



鶏のみそ焼きは、皮を取った鶏もも肉に【味噌・みりん】を同量、【砂糖】を味噌・みりんの1/2量、にんにくをみじん切りにして加え、よく合わせて漬け込んだあと、オーブンでじっくり焼きました。フライパンでも美味しく作れますが、焦げやすいため蓋をしてしっかり中まで加熱をするようにして下さい。ご飯も進み、お弁当にもピッタリな主菜です。

エネルギー 370Kcal    タンパク質 22.3g  
脂質 5.2g                      塩分 1.4g