

きょうのメニュー



9月7日(土)

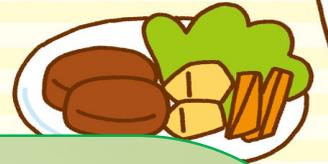


焼肉丼ぶり



きゅうりの塩昆布和え

味噌汁 (お麩・わかめ・舞茸)



★保育園の焼肉丼ぶりの作り方★豚肉に下味《醤油・砂糖・みりん・酒・すりおろしにんにく》をつけてしばらく置き、みじん切りの葱といっしょにゴマ油でしっかりと炒めます。最後にすりごまをパラパラ〜とかけて完成！炒めたお野菜をご飯の上に乗せて、お肉と一緒に さあ召し上がれ♪

エネルギー 527Kcal タンパク質 20.6g
脂質 11.1g 塩分 2.5g