

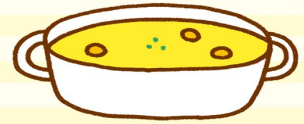
# きよのメニュー



12月12.26日(木)

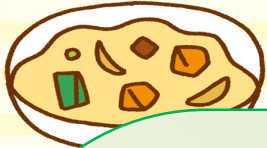


ごまごはん

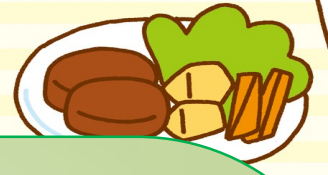


マーボー豆腐

ブロッコリーのナムル



きりたんぽ汁



申し訳ありません!画像がうまく保存されておらず、

写真を掲載できませんでした。次回、12月26日に掲載します。

久しぶりに登場!きりたんぽ汁を作りました。東北 秋田県の郷土料理で、炊いたご飯をつぶしてくしに握りつけ、炭火で焼いたものをお鍋で煮ていきます。本来は、香りが特徴的な【せり】を入れるのですが、保育園では舞茸、鶏肉、大根、人参、長ネギを入れていきます。具沢山で体が温まる汁です(^o^)

エネルギー 707Kcal    タンパク質 25.2g  
脂質 20.7g                      塩分 2.3g