

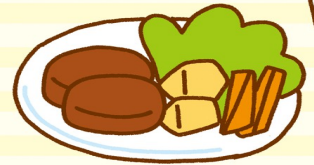
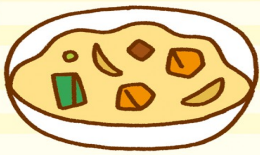
まよのメニュー

6月 14.28日 (土)

三食丼

わかめのごまサラダ

みそ汁



今日の土曜日メニューはごま油の香りがそそる三食丼です(´-`)
生姜、醤油、砂糖、酒で漬け込んだ豚肉をごま油で炒め、味が絡まるように片栗粉でとろみをつけ、ほうれん草と人参の十ムルを添えて最後に刻みのりを乗せて完成です☆彡 ごはんが進む一品ですね〜♡

エネルギー
脂質

538kcal
13.5g

タンパク質
塩分

16.9g
2.8g