

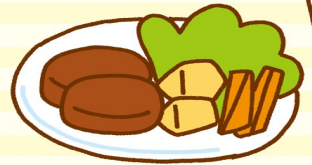
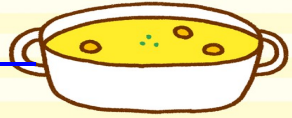
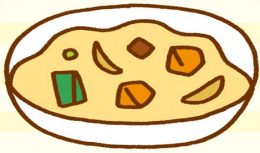
まよのメニュー

6月7.21日(土)

葱塩豚丼ぶり

小松菜のツナサラダ

みそ汁



今日は、大人気メニュー！！葱塩豚丼ぶりです😊まずニンニクでお肉を炒めて～こんがりと焼き色がついたところで、玉ねぎ、長ネギ、人参もサッと炒め、鶏ガラの素・塩・酒で味付けをして最後にレモン汁🍋を加えて出来上がり～(^^)レモン汁を少し入れるだけでとってもさっぱりと食べられます💦💦アクセントにいいごまもパラパラとかけて栄養満点の丼ぶりです♪

エネルギー510
脂質 13.8

kcal
g

タンパク質 19.1 g
塩分 2.4 g