

まよのメニュー

8月15日(金)

チンジャオロース

海藻サラダ

みそ汁(玉ねぎ・さつまいも)



中華料理でお馴染みのチンジャオロースは、細切りピーマンなどの野菜や肉の炒めもので、漢字で「青椒肉絲」と書きます。

下味をしっかりとつけているので食べやすく、ご飯が良く進む味付けです。

保育園では赤や黄色のパプリカ・緑のピーマンを使って、彩りよく見た目もきれいに仕上げました(*^-^*)

エネルギー	603kcal	タンパク質	15.8g
脂質	17.4g	塩分	1.9g