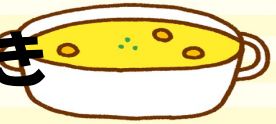


まよのメニュー

9月30日(火)

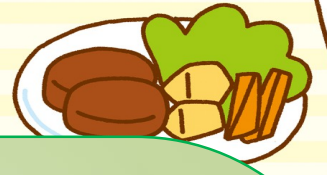
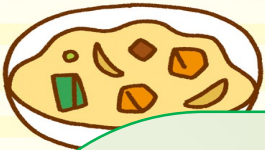


豚肉のアップルソース焼き



さつまいもサラダ

みそ汁(えのき・小松菜)



秋に旬を迎えるりんごを使ってお肉のソースを作りました✧
皮ごとすりおろしたりんご・すりおろした玉ねぎ・りんごジャム・醤油・レモン汁・酒・砂糖を加熱して完成です(*^_^*)
りんごの優しい甘みと醤油が豚肉によく合い、ごはんがとっても進みました✧りんごにはリンゴ酸が含まれるため、お肉を柔らかくしてくれ、相性の良い組み合わせになります(*^_^*)

エネルギー 645kcal
脂質 19.9g

タンパク質 23.3g
塩分 1.9g