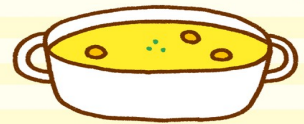


# まよのメニュー

2月2.16日(月)

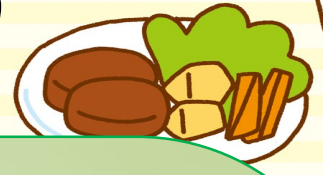
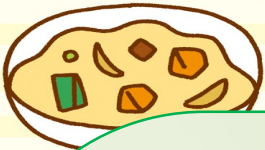


豚大根



きゅうりの酢の物

みそ汁(小松菜・玉ねぎ)



今日は豚大根でした～😊豚肉をごま油で炒めた後に、大根と人参と玉ねぎを入れて煮込んで作ります💧

冬が旬の大根は甘くみずみずしく、繊維が柔らかいのが特徴で煮物に最適です🎵

副菜のきゅうりの酢の物がさっぱりしているので相性抜群の組み合わせです💧

エネルギー 462kcal  
脂質 14.3g

タンパク質 17.0g  
塩分 2.0g