

# 10月5日(木)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・しいらのカレー揚げ
- ・てつかるサラダ
- ・白菜とえのきのスープ

<ひとくちメモ>

今日は、「しいら」についてのお話です。しいらは高知県でたくさんとれる大型の魚です。赤身魚の一つでたんぱく質が多く含まれていますが、見た目と味は白身魚に似ていて、きれいな桜色でさっぱりとした味わいが特徴です。今日は食欲が出るカレー風味の味付けにしました♪

