

10月19日(木)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・高野豆腐とゆず豚の炒め煮
- ・はいはいづけ

<ひとくちメモ>

今日は、「高野豆腐とゆず豚の炒め煮」についてのお話です。高野豆腐や豚肉、さつま揚げ、たまねぎ、にんじん、ニラを炒め、甘辛く味付けして煮込んだ料理です。ごま油の風味も相まってご飯がすすむ料理です。かなりボリュームがあり、3品でも満足感を得られます♪

