

10月23日(月)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・厚揚げのそぼろみそ炒め
- ・春雨の酢の物

<ひとくちメモ>

今日は、「厚揚げ」についてのお話です。厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げて作られています。味が染み込みやすいので、煮物にするとおいしいと言われています。今日は、そぼろ肉やたまねぎ、にんじんなどの野菜と一緒に煮て、みそやコチュジャンで甘辛く味付けしました♪

