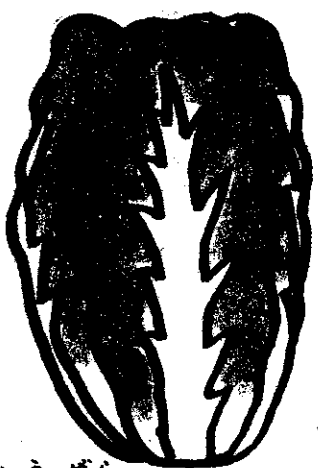


# ランチメニュー

9/13

きょう 今日のこんだて

- ・ ジャー ジャーめん
- ・ ラー パー ツァイ
- ・ 牛 乳 ぎゅう にゅう



ラーパーツァイ(辣白菜と書きます)

とは、白菜はくさいをピリ辛からの甘酢あみずで和あえた中華料理ちゅうか りょうりです。

給食きゅうしょくではお酢すやごま油あぶら、一味いちみ

唐辛子とうがらしなどで作つくった甘酢あみずを、白菜はくさいとにんじん

に和あえました。お酢すには疲労回復ひろうかいふく、

食欲しょくよくの増進ぞうしん、便秘改善べんぴかいぜんなど

たくさんちうかの効果こうかがあります。

苦手にがてな人ひとも一ひとくち口くちチャレンジちやれんじしてみましょ。

