

ランチメニュー

11/20

きょう 今日のこんだて

- ・ごはん(新米) ・さばのヤンニョムカンジャン
- ・ゆで野菜 ・みそ汁 ・牛乳

「ヤンニョムカンジャン」とは韓国かんこくの薬味やくみしょうゆのことです。

しょうゆにねぎあやにんにくあ、ごまあしょうがあなどを合わせたタレです。

唐辛子とうがらしやごま油あぶらも入っているので、すこしあピリッとした味がさばやごはんあに合います!

さばには、血えきをけつサラサラにしたり、あたま頭のはたらきをよくするえいようそはいが入っているよ。

