

ランチメール

きょう 今日のこんだて

5.30

- ・ ごはん
- ・ 煮びたし
- ・ いりどり
- ・ 牛乳

炒りどりは、とり肉や野菜などの色々な
食材を一緒に炒めて作る煮物です。
だし汁は入れずに食材の水分が
なくなるまで炒りつけるように煮る
ので「炒りどり」という名前がつけられ
ました。今日は7つの食材が入った
栄ようたっぶりの炒りどりです！

