


ランチメール

きょう 今日のこんだて

9.9

- ・ガパオライス
- ・^{まめ}豆と^{やさい}野菜のスープ
- ・れいとうみかん
- ・^{ぎゅうにゅう}牛乳

2回目の登場のガパオライスは、タイの料理です。タイは1年の平きん気温が約29℃とあついで、食よくが出るように辛い料理やハーブを使った料理がたくさんあります。ガパオライスには、バジル  というハーブが入っています。ほかにもたくさんの具ざいを使って、食べやすい味つけにしました。たくさん食べてください。

