

ランチメール

きょう 今日のこんだて

11.28

- ふりかけごはん(しんまい) • みそ汁
- 生あげと野菜のそばろに • 牛乳

「そばろ」とは白身魚やお肉、たまごなどを汁がなくなるまでパラパラにいためたものです。ごはんのにのせたり、まぜたりしても使いますが、今日はとりひき肉のそばろを作り、生あげやいろいろな野菜といっしょににこみました。たくさんの食材からのえいようが、つまった料理です。たくさん食べて下さい。

