

令和4年 3月4日(金)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・生揚げちゅうかにの中華煮
- ・コーンともやしのサラダ
- ・こんにゃくのピリ辛炒めからいた
- ・牛乳



よく噛んで食べましょう

生揚げは、豆腐おもしに重石をして水を出し、油で揚げて作ります。

油揚げは、豆腐を薄く切りますが、生揚げは厚く切るので

「あつあげ」ともいわれます。カルシウムや鉄が豊富ほうふで、豆腐の約2倍あります。今日は、にんじん、たけのこ、キャベツ、ねぎなどの、たくさんの野菜と煮込んだ生揚げの中華煮ちゅうかにになります。

こんにゃくのピリ辛炒めは、小さめに切ったこんにゃくを醤油しょうゆやとうがらしといった調味料いた にで炒め煮して作りました。歯ごたえもあるので、よく噛んで食べてくださいね。

