令和５年　５　月　３１　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- あんかけやきそば
- 和風ポテトサラダ
- 杏仁豆腐
- 牛　乳

今日の栄養メモ

あんかけやきそばは、中華麺に油としょうゆをまぶし、オーブンで蒸し焼きしたものに、野菜や肉、魚介などの具だくさんのあんをかけて食べます。オイスターソースが中華あんのうまみの決め手です。中華あんかけは、お玉軽く一杯で様子を見てください。

和風ポテトサラダは、さっぱりしたしょうゆ味のサラダです。のりやハムをよく混ぜて配膳してください。

杏仁豆腐は、中華のデザートの定番ですが、もともとはあんずの種を使用した、漢方の薬でした。日本では、牛乳を使い、果物の缶詰などといっしょに甘いデザートとしていただくことが多いです。