

平成29年2月24日（金）



牛乳 ぎゅうにゅう ごはん  
とりの黒酢あん くろす  
わかめのスープ

## とりの黒酢あん くろす

「黒酢」は普通の食酢よりもアミノ酸きんおが多くふくまれることで、  
熟成期間中に、黒褐色くろかつしよくへんかに変化したものです。

アミノ酸きんや酢酸さくさん、ビタミンB群ぐんやミネラルを多くふくんでいるので、  
健康食品けんこうしょくひんとして注目ちゅうもくされています。

とりのから揚げとれんこん、かぼちゃの素揚げを、  
黒酢と黒砂糖くろざとうをつかった甘辛あんあまからで、からめています。  
よくかんで食べましょう。

