



平成29年10月12日（木）

牛乳 ぎゅうにゅう あなごちらし
ほうれん草そうのごま和えあ
ゆばのすまし汁じる
リンゴゼリー

あなごちらし

ウナギによく似たアナゴは、ウナギより脂肪分しぼう ぶんが少なく低カロリーすく ていです。

高野豆腐こうややしいたけなどを煮て混ぜたバラずしに まの上うへに、アナゴの甘辛煮あまからにと卵たまご、グリーンピース、もみのいをちらしています。

ゆば

こい豆乳を平なべに入れて加熱し、表面にできた「まく」を竹ぐしですく上げたのが「ゆば」で

すすこれは大豆たんぱくだいずが固かたまったもので、少ししかできません。すこ