

フルーツゼリー

春雨の炒め煮

豚肉のみそマヨ
ガーリック焼き

ごはん

塩ちゃんこ汁

7月3日(木)

ちゃんこ汁

「ちゃんこ」とは、力士たちが食べる料理全般をいいます。「ちゃんこ鍋」は肉や魚介類、野菜などさまざまな食材を用います。良いだしが出て、食材に味が染み込み、栄養満点のおいしい鍋を作ることができます。力士たちの体を作るために欠かせない料理です。

今日は、「ちゃんこ鍋」をイメージした汁物です。

