

7月16日(水)

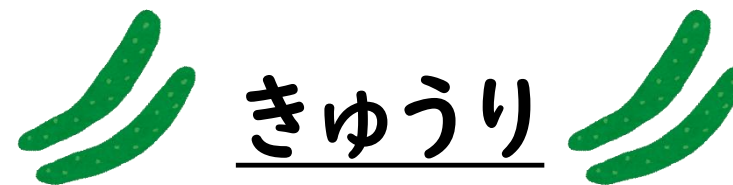
バンサンスー

鶏肉のから揚げ



ごはん

野菜スープ



きゅうりは、夏が旬の野菜で、そのほとんどが水分です。そのため、たくさん汗をかく時期には、熱中症対策としてもおすすめです。

今日はバンサンスーにきゅうりを使用しています。バンサンスーは、中華風の和え物のことで、酢が入っていて、さっぱりとした味になっています。