

除去食

➡ (小麦抜き)



ゴーヤチップス

ホイコーロー



ごはん

中華コーンスープ

9月4日(木)



ゴーヤ(にがうり)



ゴーヤは別名「にがうり」と呼ばれる通り、独特の苦味が特徴の夏野菜です。この苦味は食欲を増進させる効果があるそうで、食欲が落ちる暑い夏にぴったりの食べ物です。

ゴーヤチップスは、うすく切ったゴーヤを揚げて、三温糖としょうゆで作ったタレをかけました。揚げることで苦味がやわらぎおいしく食べられます。