

12月2日(火)  はくさい

千切りイリチー

チキンカツ(1人1個)



ごはん

野菜たっぷり
みそ汁

千切りイリチー

「イリチー」は、沖縄県の郷土料理で、肉・野菜等の具材を炒め、調味料で煮込んだ炒め煮のことです。切干大根を使用しているため、千切りイリチーと名付けられました。切干大根は生の大根と比較すると、栄養素を豊富に含んでいます。

