

ヨーグルト

→ 代替品 (フルーツゼリー)

B

キャベツの
ペペロンチーノ

肉団子の
きのこソース

12月16日(火)

ペペロンチーノ

日本でペペロンチーノは、「にんにくと唐辛子のオイルベースのパスタ料理」として親しまれています。
今日は、キャベツをオリーブオイルでにんにくや唐辛子と炒めています。



ごはん

ミネストローネ