

3月9日(月)

小松菜のソテー

焼きギョーザ  
(1人2個)汁物より  
控えめに  
盛りましょう

ごはん

麻婆豆腐

## ギョーザ

ギョーザは、中国から伝わりました。中国では蒸したり、茹でたり、スープに入れる食べ方が主流ですが、日本では焼いて食べることが多いです。肉や野菜を入れるため、色々な栄養を摂ることができます。

