

4月21日(火)

切干大根と
かつおのサラダ

豚肉のみそマヨ
ガーリック焼き



ごはん

肉だんごスープ



切干大根



切干大根は、細く切った大根を干して乾燥させて作ります。干すことで大根の甘みとうま味が増し、独特の香りと歯ごたえが生まれます。カリウム、食物せんいなどの栄養素が豊富に含まれています。

今日は手作りドレッシングとあえて、サラダにしました。