

4月17日(金)

もやしのからしあえ

揚げギョーザ  
(1人2個)



ごはん

麻婆豆腐

汁物より  
控えめに  
盛りましょう

# マスタード



マスタードは、洋風のからしのこ  
とです。ホットドックやハンバー  
ガーによく使われていますね。

マスタードと聞くと辛いイメー  
ジを持つかもしれませんが、今日は  
辛みの少ない「粒マスタード」を  
使って、もやしのからしあえを作っ  
ています。食べやすくおいしい  
ですよ。