

9月20日（水）

今日の献立は ご飯 家常豆腐 バンバンジー 牛乳です。

家常豆腐は、厚揚げと野菜を甘辛く煮た料理です。そのまま食べても良いですが、ご飯にかけても美味しくいただけます。胃腸の調子を整える しょうがやにんにくをしっかりと使っていますし、味付けでぴりっと感じるのは唐辛子です。どれも食欲を増してくれる食品です。



しょうが



にんにく