

7月13日 水曜 Aクラス3班

The 中華料理 !!

献立

主食：ご飯
主菜：夏野菜の麻婆あんかけ
副菜：中華サラダ
汁物：卵スープ
デザート：杏仁豆腐

アレルギー食品

- ・卵
- ・豚肉
- ・大豆
- ・乳

エネルギー 691kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 22.2g

炭水化物 106.8g
食塩相当量 2.9g

中華料理について

- ・ 中華料理とは日本人向けにアレンジされた中国料理のことをいい、強い火力を用いる炒め物が多いことが特徴です。
- ・ 中華料理は香辛料を使った料理が多く、今回は豆板醤を使用しました。
- ・ 中華らしい風味と食べやすい料理になっているのでぜひ楽しんで食べてみてください。