

7月15日(木)

いかとあさりの
チリソース

ゆでやさい

アレルギー対応食
鶏肉のチリソースかけ

ごこくごはん

とうがんスープ

きょうの給食メモ

いかとあさりのチリソース…



いか



あさり

いかを鹿の子入りの短冊にして、あさりはそのまま片栗粉をまぶして、揚げました。手づくりのチリソースの中に合わせると、あさりのうま味が加わり、いつものいかのチリソースより深い味わいになりました。

あさりには、鉄分・カルシウム・亜鉛・ビタミンB₁₂を多く含むとても体によい食材です。