

ランチメール

きょう

今日のこんだて

5.13

- ・ごはん
- ・さばのヤンニョムカンジャンかけ
- ・ゆでやさい
- ・もずくじる
- ・牛乳

りょう り

「ヤンニョムカンジャン」とは、かんこく料理の
やくみしょうゆのことで、しょうゆにネギや
にんにくなどをあわせてつくります。

きゅうしょくでは、ごまやトウガラシを入れて、
こんがりやけたさばにかけます。

ごはんやゆでやさいにも
あ にん き あじ
合う、人気の味つけです。

にがてな
ひとも、
ひとくちは
チャレンジ!
♪



ゆでやさいのキャベツ、
もずくスープのこまっなは
ふじさわでとれたよ

