

ようふう 洋風きんぴら

10月6日

「きんぴら」は細く切った^{ほそ き}野菜を、さとう・しょうゆで^{あまから}甘辛くした^{にほんしょく}日本食ですが、
今日はケチャップをベースに、パンにも合うように作った^あ藤の木小学校だけのメニューです。



ごぼうはゆでて
やわらかく



ごぼう・にんにくに

ケチャップとウスターソースで^{ちようみ}調味します