

# 10月24日(木)

- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 肉じゃが
- ・ からしじょうゆあえ
- ・ だいずとじゃこの炒り煮



## 栄養士からのコメント

炒り煮とは油で炒めてから煮る調理法で、だいずとじゃこの炒り煮は、だいずを油で炒めてから調味料で煮て、じゃことごまを加えて作ります。