

5月31日(月)

肉みそライス 牛乳

麦ごはん 中華スープ



肉みそを入れて
混ぜます。



肉みそライス
完成!

ひき肉・黒ごまと一緒に、細かくした大豆・レンズ豆・しいたけを赤だしみそ等で味付けされた肉みそ。ごはんと混ぜて食べます。ごはんが何杯でもいけそうです。

中華スープは、チンゲンサイやもやしのシャキシャキ食感がとてもよく、玉ねぎやねぎも入っていて、野菜たっぷりでした。