



平川小 ランチタイム 7/22(水)



<献立>

- ・パン ・黒豆きなこクリーム
- ・ちゃんぽん
- ・ゴーヤのかき揚げ
- ・牛乳 ・ベビーパン

約1000個のかき揚げを作りました!

ゴーヤ・たまねぎ・ウインナー・にんじん
コーンをかき揚げにしました。暑い季節に
は、暑い地方の料理を食べて元気に夏をのり
きりましょう。



ゴーヤは、子どもにとって苦く苦手な野菜
の上位にあがってきますが・・・塩水で苦
みをとって油で揚げるとおいしく食べられ
ます。