

秋の味覚 いもくりごはん



牛乳 芋栗ごはん 入り豆腐 すまし汁

9月19日、食育の日のメニューは、サツマイモと栗が沢山入った芋栗ご飯のメニューでした。ほのかな塩味が芋や栗の甘さをひきたてます。もち米も入っているので、もちもちとした食感で、秋らしい味覚が口いっぱい広がります。

主菜は、栄養豊富な豆腐に加え、ごぼうや人参、ひじきや椎茸など野菜が加わり、ヘルシーで体にやさしい一皿です。すまし汁は三つ葉が良いアクセントになっていて、ごはんやおかずとマッチする味付けになっています。