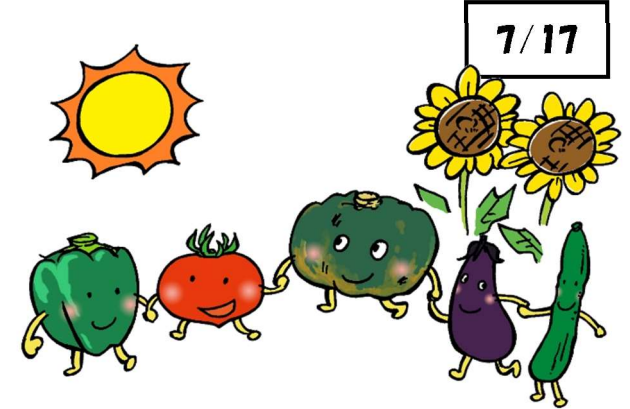


きょう
今日のメニューは、

なつやさい
夏野菜のオイスター炒め いた です！



ぶたにく たま なつやさい
豚肉と玉ねぎに夏野菜のピーマンと赤パプリカ、ズッキーニ、

ともろこしを入れます。ピーマンは泉州産です。

オイスターソース、しょうゆ、しお ちゅうか 塩、中華スープ、さとう あじつ 砂糖で味付けしています。
かたくり こ
す。片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油 あぶら い かんせい を入れて完成です。

なつやさい あつ なつ の き えいよう ふく
夏野菜には、暑い夏を乗り切るための栄養がたくさん含まれています。

た なつ す
しっかり食べて、夏バテせずに過ごしましょう！

