

# 久しぶりの献立「豚肉と野菜の塩だれいため」(6/27)

米ぬかふりかけ

チキンナゲット



ごはん

豚肉と野菜の塩だれいため

ねぎやにんにくと炒めた豚肉を、蒸し煮した野菜と炒めています。



野菜を釜で蒸し煮にすることで、かさが減ってたっぷり食べることができる献立です。夏にぴったりのあっさりレモン風味です。