きゅうしょくつうしん



【10月27日（火）のこんだて】

★ごはん　★牛乳

★チキンストロガノフ　★もやしのサラダ

★シャインマスカット

ビーフストロガノフは、ロシアのストロガノフ家に古くから伝わる牛肉の煮込み料理です。今日は、牛肉の代わりに鶏肉を使いました。

今日の果物は、シャインマスカットです。皮がうすいので、皮をむかずにそのまま食べることができます。