

# 歯ピ一給食



## 【献立の例】

- ★ ごはん
  - ★ 牛乳
  - ★ 厚揚げの中華風煮
  - ★ れんこんとツナのサラダ
  - ★ チキンナゲット

〈調理時間〉  
約20分



《調理のポイント》  
それぞれの具材を大きめに切ることで、かみごたえがアップします。  
中華風の味付けで、ごはんがすすむ味付けになっています。