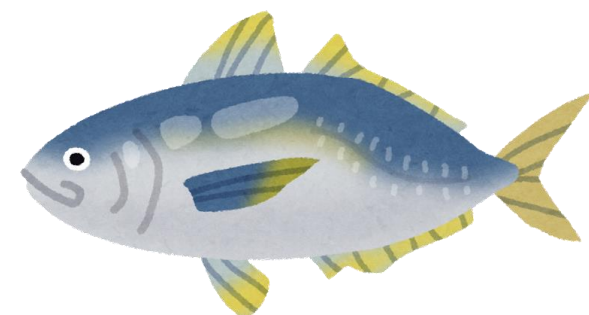


アジは、^{たんぱく}淡白で^{み せいぶん}うま味成分が^{おお}多く^{ふく}含まれていて、
からだをつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫に
する^{ほうふ}カルシウムが^{さかな}豊富な魚です。

^{きょう}今日はそのアジに、^こパン粉をつけて^あ揚げた、
アジフライを作^{つく}いました。

^{あじ}ぜひ味わ^たって食べてみてください。





ごはん、アジフライ、のいサラダ、えのきと^{だいこん}大根のすまし^{じる}汁