

^{きょう}今日の^ああじのから揚げには、ねぎやんにんにくなど

^{やくみ}の薬味がきいたソースをかけました。

あじは、^{からだ}体をつくるもとになるたんぱく^{しつ}質や、

^{りょうしつ}良質^{しぼう}な脂肪^{ふく}が含まれています。^{さかな}魚^{なか}の中でもとても

おいしいので、^{あじ}「味が^よ良い」というところから、

「^いあじ」と言われるようになったそうです。

^{あじ}ぜひ^た味わって食べてみてください。





ごはん、あじのから揚げネギソースがけ、ナムル、ごまたっ^{たんたん}ぷい担々スープ