今日(きょう)はホキという魚(さかな)に、みそとマヨネーズを混(ま)ぜた調味料(ちょうみりょう)をかけて焼(や)き上(あ)げました。

ホキは白身魚(しろみざかな)なので、和風(わふう)や洋風(ようふう)な味付(あじつ)けでもよく合(あ)います。魚(さかな)にはからだをつくるたんぱく質(しつ)も豊富(ほうふ)に含(ふく)まれています。ごはんと一緒(いっしょ)によく噛(か)んで食(た)べてみてください。

ごはん、白身魚のみそマヨネーズ焼き、じゃがいもの和風炒め、ニラ玉スープ