

あじのごまみそ焼きは、みそに漬^つけ込^こんだあじに、

栄^{えい}養^{よう}たっ^っぱいのごまを^やかけて焼^{りょう}きあ^いげた料理^りです。

あじは、からだをつくるもとになるたんぱく^し質^っや

良^{りょう}質^しな脂^し肪^{ぼう}が^{おお}多^ふく含^くまれてい^います。あじは^{さかな}魚^{なか}の中

でもとてもおいしいので、「味^{あじ}が良^よい」というところ

から「あじ」と言^いわれるよう^いにな^いったそう^いです。





ごはん、あじのごまみそ焼^やき、白菜^{はくさい}と油^{あぶら}揚げのかりかりサラダ、たまごのみそ汁^{しる}