

さばのみそ煮は、さばの身を調味料と一緒に

じっくり煮たので、しっかりと味がしみ込んでいます。

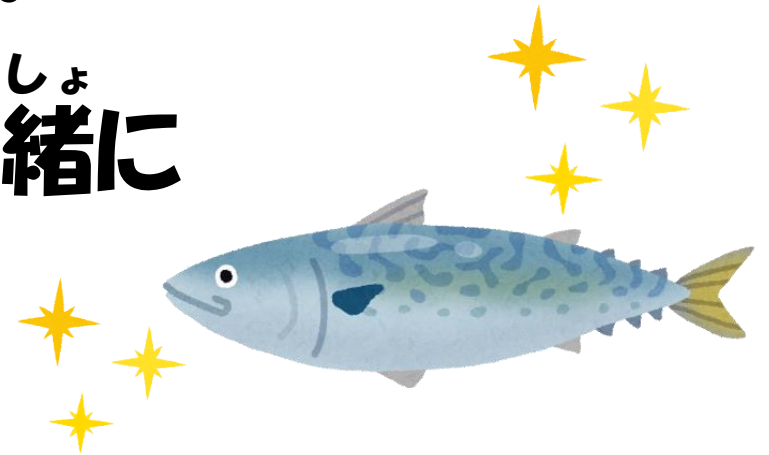
さばには血液をサラサラにする油や、赤血球を

つくるビタミンやたんぱく質など、からだに良い

栄養価が豊富に含まれています。

大きな骨はよけて、ごはんと一緒に

食べてみてください！





ごはん、さばのみそ煮、白菜の塩昆布和え、玉麩のすまし汁