

に み ちょうみりょう いっしょ
さばのみを煮は、さばの身を調味料と一緒に

に あじ こ
じっくり煮たので、しっかりと味がしみ込んでいます。

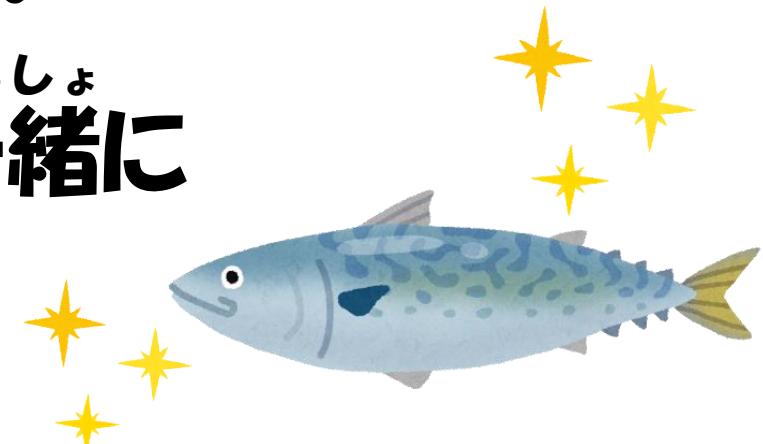
けつえき あぶら せっけっきゅう
さばには血液をサラサラにする油や、赤血球を

しつ ょ
つくるビタミンやたんぱく質など、からだに良い

えいようか ほうふ ふく
栄養価が豊富に含まれています。

おお ほね いっしょ
大きな骨はよけて、ごはんと一緒に

た
食べてみてください！





ごはん、さばのみぞ煮、白菜の塩昆布和え、玉麸のすまし汁