

^{しろみざかな}
白身魚のマヨネーズ^や焼きのソースには、^{きざ}刻んだ

^{たま}玉ねぎ、にんじん、^{やさい はい}パセリなどの野菜が入っています。

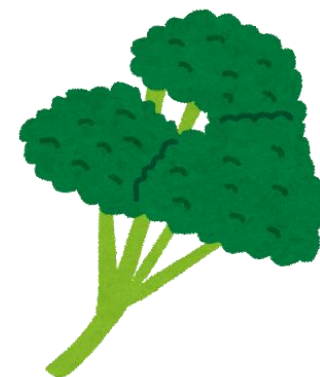
^{つ あ}付け合わせのイメージがあるパセリですが、^{じつ}実は

^{やさい えいようか たか てつぶん}
どの野菜よりも栄養価が高く、カルシウムや鉄分も

^{ほうふ ふく かお しょくよくぞうしん こうか}
豊富に含まれています。香りにには食欲増進効果も

^{せかい もっと つか}
あり、世界で最も使われているハーブの

ひとつになります。





しろみざかな

や

はるやさい

コーンライス、白身魚のマヨネーズ焼き、ジャーマンポテト、春野菜スープ