

さかな わかくさ あ しろみざかな はい ころも
魚の若草揚げは、白身魚にパセリが入った衣

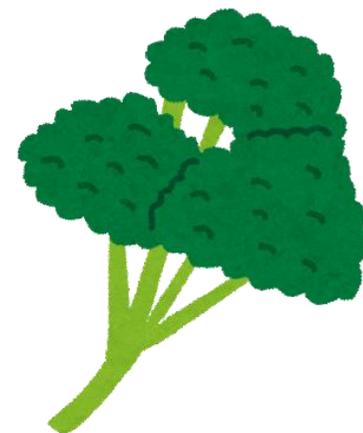
あ りょうり さかな したあじ
をつけて揚げた料理です。魚に下味がついてい

なに た
るので、何もつけなくてもおいしく食べられます。

つ あ つよ
付け合わせのイメージが強いパセリですが、

やさい なか えいようか たか やさい
野菜の中でも栄養価が高い野菜になります。

かお たの た
香りも楽しんで食べてみてください。





てづく さかな わかくさ わかたけじる
ごはん、手作りふりかけ、魚の若草あげ、じゃがいものきんぴら、若竹汁