

<sup>きょう</sup>今日の<sup>あ</sup>あじのから揚げには、ねぎやんにんにくなど

<sup>やくみ</sup>の薬味がきいたソースをかけました。

あじは、<sup>からだ</sup>体をつくるもとになるたんぱく<sup>しつ</sup>質や、

<sup>りょうしつ</sup>良質な<sup>しぼう</sup>脂肪が<sup>ふく</sup>含まれています。<sup>さかな</sup>魚の<sup>なか</sup>中でもとても

おいしいので、「<sup>あじ</sup>味が<sup>よ</sup>良い」というところから、

「<sup>い</sup>あじ」と言われるようになったそうです。

<sup>あじ</sup>ぜひ<sup>た</sup>味わって食べてみてください。





ごはん、あじのから揚げネギソースがけ、ナムル、ごまたっぴい担々スープ