

^や ^つ ^こ ^{えいよう}
あじのごまみそ焼きは、みそに漬け込んだあじに、**栄養たっぷり**

^や ^{いようい}
のごまをかけて焼きあげた料理です。

^{しつ} ^{りょうしつ} ^{しぼう}
あじは、からだをつくるもとになるたんぱく質や良質な脂肪が

^{おお} ^{ふく} ^{さかな} ^{なか}
多く含まれています。あじは魚の中でもとてもおいしいので、

^{あじ} ^よ
「味が良い」というところから「あじ」と

^い
言われるようになったそうです。



^{きいみ} ^{なか} ^{ほね} ^た
切身の中には骨もあるので、よくかんで食べましょう。



ごはん、あじのごまみそ焼き、^や白菜と^{はくさい}油揚げの^{あぶらあ}かりかりサラダ、たまごのみそ汁^{しる}