

<sup>きょう</sup>今日はホキという魚に、みそとマヨネーズを

<sup>ま</sup>混ぜた調味料を<sup>ちょうみりょう</sup>かけて<sup>や</sup>焼き<sup>あ</sup>上げました。

<sup>しろみざかな</sup>ホキは白身魚なので、<sup>わふう</sup>和風や<sup>ようふう</sup>洋風な味付けでも

<sup>あ</sup>よく合います。魚には<sup>さかな</sup>はからだをつくるたんぱく<sup>しつ</sup>質

<sup>ほうふ</sup>も豊富に<sup>ふく</sup>含まれています。ごはん<sup>いっしょ</sup>と一緒によく

<sup>か</sup>噛んで<sup>た</sup>食べてみてください。





しろみぎかな  
ごはん、白身魚のみそマヨネーズ焼き、じゃがいもの和風炒め、ニラ玉スープ

や  
わふういた  
たま