

きょう さかな
今日はホキという魚に、みそとマヨネーズ

ま ちょうみりょう や あ
を混ぜた調味料をかけて焼き上げました。

しろみざかな わふう ようふう あじつ
ホキは白身魚なので、和風や洋風な味付け

あ さかな
でもよく合います。魚にはからだをつくるた

しつ ほうふ ぶん
んぱく質も豊富に含まれています。

いっしょ か
ごはんと一緒によく噛んで

た
食べてみてください。





ごはん、^{しろみざかな}白身魚のみそマヨネーズ焼き、^やじゃがいもの和風炒め、^{わふういた}沢煮椀