

ほっかいどう　　とうほくちほう

ホッケは北海道や東北地方でよくとれます。

せんど　　お　　ため　　ひもの　　かこう　　おお
鮮度が落ちやすい為、干物などに加工されることが多

み　　しろみ　　あ
いですが、身はしっかりとした白身なので、揚げても

や　　さかな　　こんかい　　ほっかいどう
焼いてもおいしい魚です。今回は北海道でとれたホ

やさい　　いた　　ぐ
ッケに野菜とトマトケチャップで炒めた具とチーズ

や
をのせて焼きました。

あじ　　た
ぜひ味わって食べてみてください！





くろざとう しろみざかな や やさい
黒砂糖パン、白身魚のトマトチーズ焼き、フレンチサラダ、野菜のコーンクリームスープ