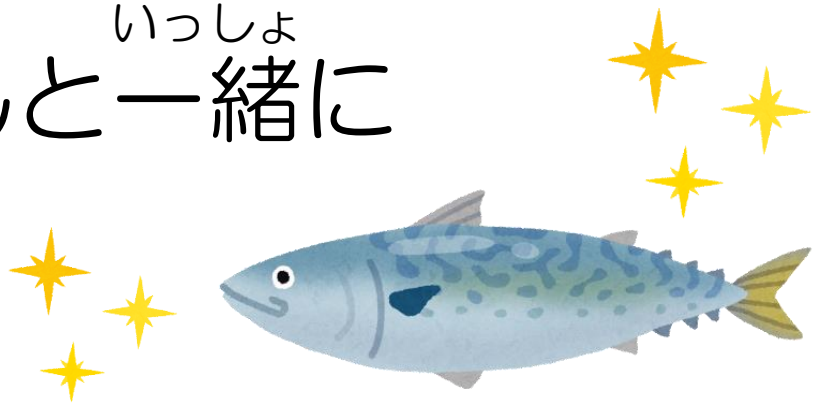
さばのみそ煮は、さばの身を調味料と一緒にじっくり煮たので、しっかりと味がしみ込んでいます。さばには血液をサラサラにする油や、赤血球をつくるビタミンやたんぱく質など、からだに良い栄養価が豊富に含まれています。

大きな骨はよけて、ごはんと一緒に食べてみてください！



ごはん、さばのみそ煮、白菜のゆずポン酢がけ、玉麩のすまし汁