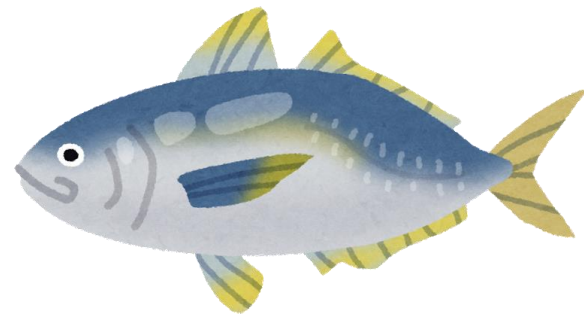


アジは、たんぱく 淡白でうま味成分が^{み せいぶん}多く^{おお}含まれて
いて、からだをつくるたんぱく質や、骨や歯を
じょうぶ 丈夫にするカルシウムが^{ほうふ}豊富な^{さかな}魚 です。

きょう 今日はそのアジに、パン粉をつけて揚げた、
アジフライをつく を作りました。きりみ 切身の中には^{なか}ほね 骨も
あるので、よくかんで、
あじ 味わって^た食べてみてください。





ごはん、アジフライ、のりサラダ、じゃが^{いも}芋^{しる}のみそ汁