

きょう 今日 のあじのから揚げには、ねぎやんにんにく

などの薬味やくみがきいたソースをかけました。

あじは、体からだをつくるもとになるたんぱく質しつや、
良質りょうしつな脂肪しぼうがふく含まれています。魚さかなの中なかでもと

てもおいしいので、「味あじが良よい」というところか

ら、「あじ」と言いわれるようになったそうです。

骨ほねに注意ちゅういしながら食たべてください。





ごはん、あじのから揚げ^あ 葱ソースがけ^{ねぎ}、ナムル、ごまたっぷり担々スープ^{たんたん}