

さばのみそ煮^には、さばの身^みを調味料^{ちょうみりょう}と一緒に^{いっしょ}

じっくり煮^にたので、しっかりと味^{あじ}がしみ込^こんで

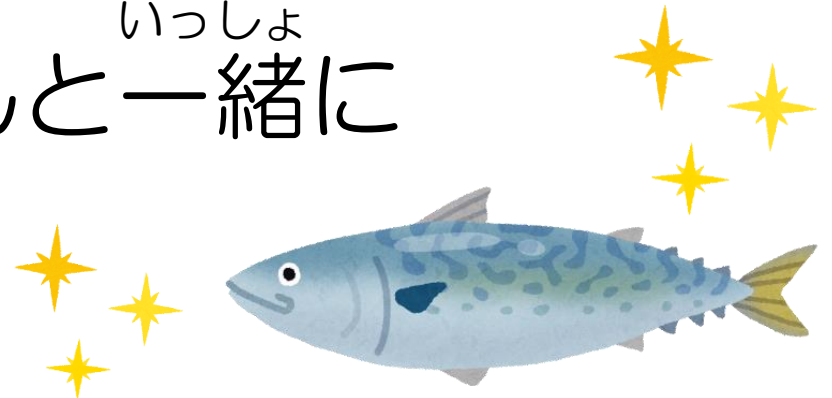
います。さばには血液^{けつえき}をサラサラにする油^{あぶら}や、

赤血球^{せつけっきゅう}をつくるビタミンやたんぱく質^{しつ}など、か

らだに良い栄養価^{よ えいようか}が豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}れています。

おお 大きな骨^{ほね}はよけて、ごはんと一緒に^{いっしょ}

た 食べてみてください！





ごはん、さばのみそ煮、からし^に和え、むらくも汁^あ^{じる}