や つ こ えいよう

<u>あじのごまみそ焼き</u>は、みそに漬け込んだあじに、栄養た や りょうり

っぷりのごまをかけて焼きあげた料理です。

しつ りょうしつ

あじは、からだをつくるもとになるたんぱく質や良質な Uぼう おお ふく さかな なか

脂肪が多く含まれています。あじは魚の中でもとてもおい

あじょ

しいので、「味が良い」というところから「あじ」と

61

きりみ なか ほね

言われるようになったそうです。切身の中には骨もあるので、

た

よくかんで食べましょう。



ごはん、あじのごまみそ焼き、白菜と油揚げのカリカリサラダ、かきたま汁