

あじのごまみそ焼きは、みそに漬け込んだあじに、栄養た

っぷりのごまをかけて焼きあげた料理です。

あじは、からだをつくるもとになるたんぱく質や良質な

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

しいので、「味が良い」というところから「あじ」と

い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、

よくかんで食べましょう。





ごはん、あじのごまみそ焼き、白菜と油揚げのかりかりサラダ、かきたま汁