

きょう さかな
今日はホキという 魚 に、みそとマヨネーズ

ま ちょうみりょう や あ
を混ぜた調味料をかけて焼き上げました。

しろみざかな わふう ようふう あじつ
ホキは白身魚なので、和風や洋風な味付け

あ さかな
でもよく合います。魚 にはからだをつくるた
んぱく しつ ほうふ ふく
んぱく質も豊富に含まれています。

いっしょ か
ごはんと一緒によく噛んで
た
食べてみてください。





しろみざかな や わふういた じる
ごはん、白身魚のみそマヨネーズ焼き、じゃがいもの和風炒め、ひつつみ汁