



とうちこんだて
ご当地献立 わかやまけん
和歌山県



◎さばめし

や しお み いっしょ た あ
焼いた塩さばの身をほぐし、ごはんと一緒に炊き上げる、
わかやまけん きょうどりょうり わかやまけん まつ きゃく
和歌山県の郷土料理です。和歌山県では、お祭りやお客様さん
を招くときなどによく作るそうです。

しつ せっけっきゅう
さばには、たんぱく質や赤血球をつくるビタミンなどが
ほうふ ふく えいようか たか しょくざい あじ
豊富に含まれている栄養価も高い食材です。ぜひ、味わって
た
食べてみてください。





さばめし、にく
あぶら あ
しる
肉じゃが、キャベツと油揚げのみそ汁