



とうちこんだて
ご当地献立

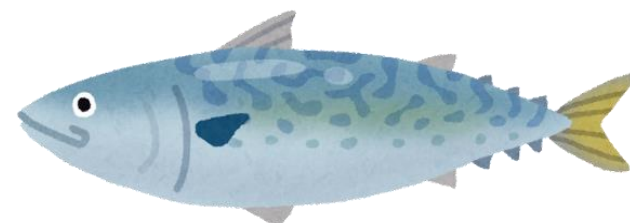
わかやまけん
和歌山県



◎さばめし

焼いた塩さばの身をほぐし、ごはんと一緒に炊き上げる、
和歌山県の郷土料理です。和歌山県では、お祭りやお客さん
を招くときなどによく作るそうです。

さばには、たんぱく質や赤血球をつくるビタミンなどが
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
食べてみてください。





さばめし、肉じゃが、キャベツと油揚げのみそ汁