

きょう

今日はホキという魚に、みそとマヨネーズ

さかな

ま

ちゅうみりょう

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

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。





ごはん、白身魚のみそマヨネーズ焼き、白菜と油揚げのカリカリサラダ、沢煮椀