

さかな わかくさ あ しろみざかな はい
魚の若草揚げは、白身魚にパセリが入った

ころも あ りょうり さかな したあじ
衣をつけて揚げた料理です。魚に下味がつ

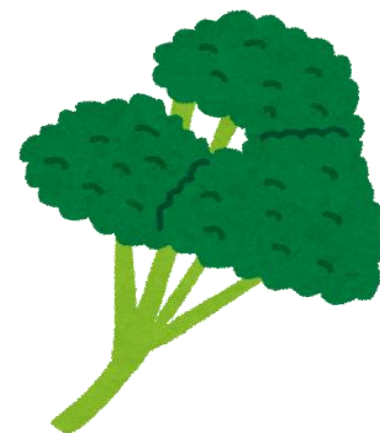
いているので、何もつけなくてもおいしく食

べられます。付け合わせのイメージが強いパ

セリですが、野菜の中でも栄養価が高い野菜

になります。香りも楽しんで

食べてみてください。





じゃこごまごはん、^{さかな}魚の^{わかくさ}若草あげ、^{いも}じゃが芋のきんぴら、^{わかたけじる}若竹汁