

さばのみそ煮は、さばの身を調味料と一緒に

じっくり煮たので、しっかりと味がしみ込んで

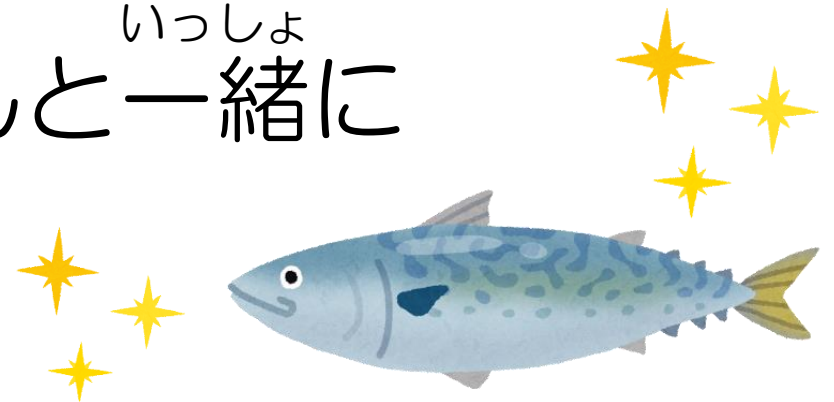
います。さばには血液をサラサラにする油や、

赤血球をつくるビタミンやたんぱく質など、か

らだに良い栄養価が豊富に含まれています。

大きな骨はよけて、ごはんと一緒に

食べてみてください！





ごはん、さばのみそ煮、キャベツの塩昆布和え、むらくも汁