

きょう 今日 のあじのから揚げには、ねぎやにんにく
などの薬味やくみがきいたソースをかけました。

あじは、体からだをつくるもとになるたんぱく質しつや、
良質りょうしつな脂肪しぼうがふく含まれています。魚さかなの中なかでもと
てもおいしいので、「味あじが良よい」というところか
ら、「あじ」と言いわれるようになったそうです。

ほねに注意ちゅういしながら食たべてください。





ごはん、あ^あじのから揚げ、ねぎ^{ねぎ}ソースがけ、じゃこサラダ、たまごのみそ汁^{しる}