

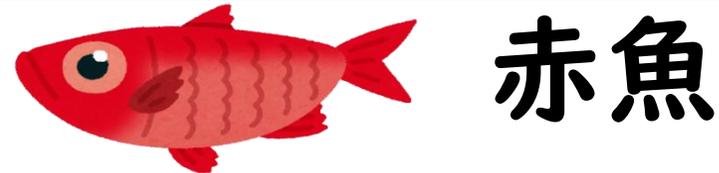
2月6日(金)



ごまあえ

赤魚のみぞれかけ
(1人1尾)汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

豚肉と野菜の
しょうが煮

赤魚

赤魚とは、アコウダイ・アラスカメヌケ・金目鯛など、赤い体のいくつかの魚の総称です。体は赤いですが、クセのない白身魚です。煮つけ・干物・粕漬^{かす}けなどの料理に使われます。今日は粉をつけて揚げ、大根おろしを使ったみぞれあんをかけています。