

味付けのり

豚肉と野菜のしょうが煮

わかさぎの天ぷら



ごはん

白菜のみそ汁

3月10日(火)



A

わかさぎ

わかさぎは、湖や河川に生息しています。わかさぎには、カルシウム・鉄・ビタミンなどの栄養素が含まれています。昔、わかさぎは年貢として幕府に納められ、公儀御用魚とされていました。そこからわかさぎは「公魚」と書かれるようになりました。

