

4月16日(木)

いちごジャム


フェイジョアード

さわらの香草焼き
(1人1切)

コッペパン

ポトフ

代替食
(ごはん)



香草



バジルやパセリなど、香りのよい植物のことを「香草」と言います。香草には、肉や魚の臭みを消したり、食欲を増進したり、気持ちを落ち着かせたりする働きがあります。

今日は、バジルとオリーブオイルを混ぜて、さわらにのせて焼いています。