

きょうのもりつけ

さけ
鮭のムニエル（レモンじょうゆ）

ガーリックライス

きゅうにゅう
牛乳

とびきりおいしい野菜スープ

今日は“鮭”的話です。鮭には、においや味が青魚の
ようにクセがなく、和風・洋風どんな料理にも使え、家庭で
もよく利用されている魚です。鮭の身の赤い色には、健康
に役立つ成分がふくまれていると言われています。また、鮭
の脂にはEPAやDHAといわれる成分が多くふくま
れ、生活習慣病の予防にも役立つといわれています。今日
は“鮭のムニエル”にレモンじょうゆをかけました。残さ
ず、しっかりと食べましょう！



今日は『とびきりおいしい スープができた！』という本から“とびきりおいしい
野菜スープ”を取り入れました。

きょう じば のうさんぶつ つづきいさおのうえん たま
今日の地場農産物 都築勲農園より玉ねぎ・ズッキーニです。

ちよつと
メモ