

ランチメール

きょう

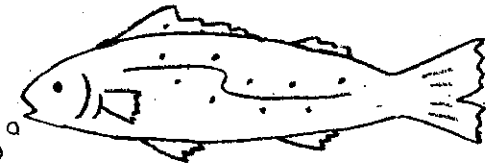
今日のこんだて

10.9

- ・くろパン ・メルルーサのチーズやき
- ・こふきいも ・やさいスープ ・ぎゅうにゅう

ぎゅうしよくによく出る

メルルーサは、タラの



なかまのしろ み ぎかな白身魚です。うみ海のば しょふかい場所い じょうに

いて、大きさは1メートル以上にもなります。

あじあじ とくさりした味が特ちょうで、あぶら油であげて

フィッシュバーガーにもつかわれているさかな魚

です。きょうは、チーズとやさいをのせて

やきました。おいしくいただきますしょう。

しろ み ぎかな

白身魚は、てい低しぼう・

こう高タンパクしつしょく ざいの食材です。

