



さばの旬は秋～冬です。産卵期を終えたさばが餌を沢山食べるため、脂肪分の多い美味しい時期になります。今日は練りごまやすりごまを使用してさばのごま醤油焼きにしました。ごはんがすすむ味です。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

みそドレッシングサラダ*○★

牛乳○

さばのごま醤油焼き○★

ごはん★

吉野汁*○★