

6月17日（火）

- ご飯
- あじの竜田揚げ
- そえ野菜
- すまし汁
- 牛乳



アジは日本のまわりの海に多く、マアジ、ムロアジ、シマアジなどがいます。「アジはあじがよい」といわれるぐらいで、アジを代表するマアジは、うまみ成分をたくさん含んでいます。アジはさしみ、しお焼き、煮もの、あげものなど、いろいろな料理に使われます。あじの切り身をすりおろしたしょうがとしょうゆ、酒につけて片栗粉をまぶして揚げました。あじは魚です。魚には骨があります。気をつけて食べましょう。