

2月20日（金）

- ごはん
- あじの南蛮漬け
- そえ野菜
- みそ汁
- 牛乳



あじに片栗粉をまぶして揚げて、あまずっぱいたれに漬けました。「南蛮漬け」はアジやイワシ、ワカサギなどによくあい、長くつけ込めば骨ごと食べられます。そえ野菜はブロッコリーです。ブロッコリーは「花らい」という、つぼみのかたまりを食べています。緑色の花らいで、花が開く直前のつぼみです。白やむらさき色のブロッコリーもあるそうです。ビタミンB、ビタミンC、カロテンや鉄分がたくさん含まれています。