

7月12日(水)



今日の献立は 揚げ大豆ごはん サワラの西京焼き

小松菜のごま和え 牛乳です。



サワラの特徴は細長い体で 大きいものは

1メートル以上に成長します。

今日は 「西京みそ」に漬け込んでから焼きました。「西京みそ」は京都でだけで

作られている白みそです。

魚のほかにも 肉や野菜を1～2日くらい漬け込んでもみそのコクや甘みがしみ込んで

おいしいおかずになりますので夏休みに作ってみるのもおすすめです。