

ランチメール

きょう 今日のこんだて

9.20

- ・ロールパン ・メルルーサのマヨネーズやき
- ・野菜スープ ・バナナ ・牛乳

メルルーサという魚は
タラのながまで、体長は
1メートルをこえるほどの



大きな魚です。ニュージーランドやチリの沖に
いて、海の深い所に住んでいます。味は
あっさりとしていて、加工されてさつまあげや
ちくわ、フィッシュフライなどになります。
今日はマヨネーズをのせてやきました。



魚には、からだをつくる
たんぱく質が多く入っているよ!