

12月10日(木)

かわめ うえ
皮目をすべて上にする

ひとくふう あじ
一工夫で味がよりしみこみます。

やく じかん に
約1時間かけて煮ています。
あじ し
味が染みているので、ごはんが
すす
進みますね！！



ごはん
たいこんのみそ汁
さばのしょうが煮
やさしい野菜のアーモンド和え

さばのしょうが煮
ちょうみえき
調味液に一つずつ
かわめ うえ
皮目を上にして入れています。

