ビジュアル献立

10 月 8 日（木曜日）

使用器具

● 玄米ごはん	しゃもじ	ふかざら
● 野沢菜のごま炒め	スプーン	ふかざら
● 魚（鯖）のみそ煮風	トング	こざら
● けんちん汁	おたま	しるわん

配膳図・目安量



ひとくちメモ

『鯖』は、秋に旬を迎えます。この時期の『鯖』は、脂がのってとても美味しくなります。最近は刺身で食べる事もありますが、『鯖』は他の魚より傷みやすい魚です。「鯖の生き腐れ」と昔から言われているように、新鮮に見えても傷みやすいので、生で食べるときは、気をつけましょう。今日は、『みそ煮風』にしています。

注意：お魚には、骨があるので、注意して食べてください。