



ふるさと献立「にぎすフライ」(6/28)

にぎすは三河湾でとれる体長 15cm くらいの魚です。大きな目と突き出た下あごが特長で、きすに味が似ていることから「にぎす」と呼ばれます。

あっさりした白身魚で、天ぷらやつみれだんごにしてよく食べられます。



魚フライ(にぎす)

牛乳



肉みそ

豚ミンチ肉やたまねぎを赤みそで甘辛く煮た肉みそです。ごはんがすすみます。

ごはん

中華野菜スープ



ふるさと献立は、愛知県の郷土料理や特産物を使った献立です。今回は三河湾でとれた「にぎす」をフライにしています。