



「魚に親しもう」

今では、輸入のものも多くなりましたが、海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしいですね！

揚げたり、焼いたり、煮たり、サラダにしたり、お汁物にしたり、調理方法もさまざまです。カルシウムや、DHAが豊富で、骨も丈夫になります。

秋が旬の魚



さんま



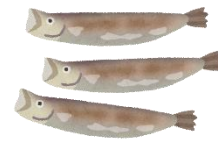
さば



ほっけ



ひらめ



ししゃも

こんなふうに、おいしくして食べましょう！



簡単でおいしいNo.1は、新鮮な魚を、塩焼きにして食べる！

例えば・・・さんまの塩焼き

(大根おろしを添えると、さっぱりしておいしいですね。)



煮るなら、サバの味噌煮はいかがですか？

サバには、ビタミンB、鉄分も豊富です。

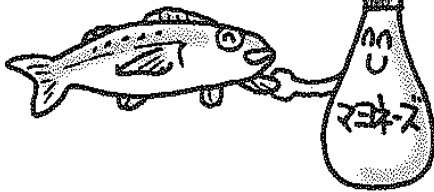
子どもに魚の骨の取り方も、教えてあげましょう。



焼き魚を アレンジするなら

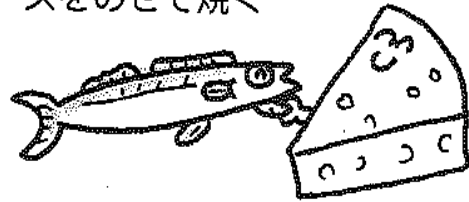
魚のマヨネーズ焼き

マヨネーズをぬって焼く



魚のチーズ焼き

チーズをのせて焼く



魚の梅焼き・・・梅をぬって焼く

梅肉・・・大さじ1

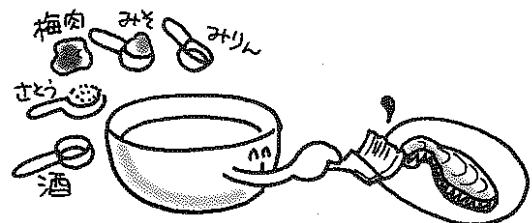
みそ・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

を混ぜ、
魚にぬって焼く



鮭、さわら、すずき、かんぱち、真鯛、たら、あじなど、
色々な魚で試してみてもいいですね

