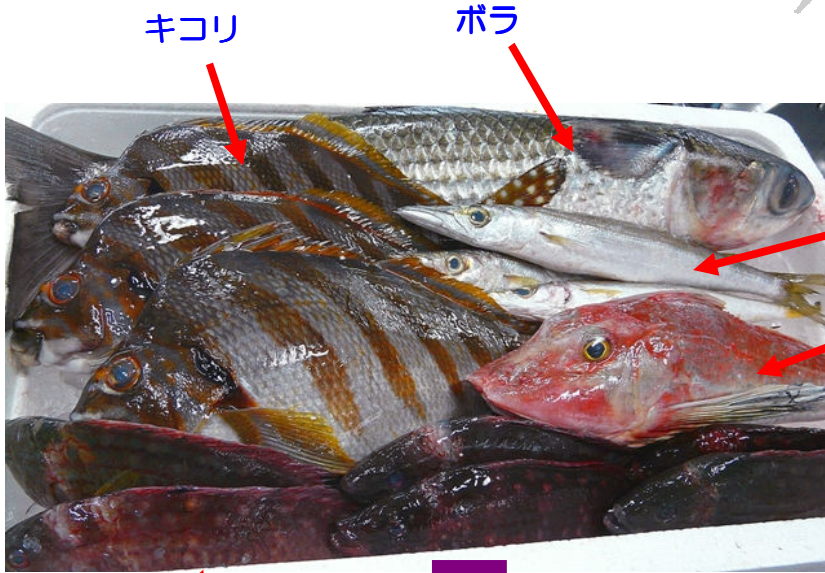


12月4日3年生



カマス

ホウボウ

ベラ

色々魚のチリソース炒め
(ホラ、カマス、キコリ)
魚入り餃子の中華スープ
(ホウボウ、ベラ)
白菜の胡麻マヨ和え
玄米ご飯



生徒がその日の朝に、獲れた魚を使って即興で作ったメニューです。
レシピはありません。

