

2022年8月24日 「塩丸いか」って知ってる？



- ・ ごはん ・ カリカリ小魚
- ・ 五目卵焼き
- ・ 塩丸いかの酢の物
- ・ 夕顔のあんかけスープ
- ・ 牛乳 ・ とうもろこし

「塩丸いか」は海から遠い長野県で、海産物を食べられるようにと考えられたもの。塩抜きをしてから料理に利用します。

