

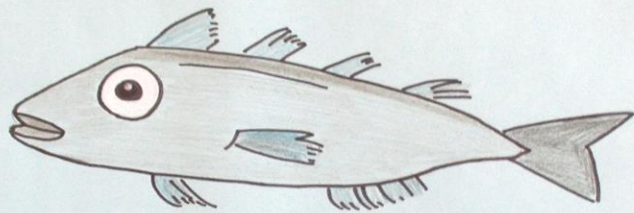


献立

献立	材料
ごはん	米
メルルーサの南蛮漬け	メルルーサ 塩・こしょう 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン 和風だし 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー かにかま 枝豆 マヨネーズ ポン酢
白菜のナッツ和え	白菜 にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	玉ねぎ 油揚げ かいわれ大根 和風だし みそ
杏仁プリン	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



メルルーサ



メルルーサとは、タラ目メルルーサ科の魚のこと！
 主な産地はニュージーランド南アフリカ、チリ、アルゼンチン
 などで、産地やヨーロッパ諸国で人気が高く、
 おいしい自身魚として親しまれている。
 日本近海に生息していないので、国内で流通している
 もののほとんどは冷凍の輸入品である。
 たんぱく質=12.92g 脂質=0.46g 炭水化物=0g
 そのうち糖質が0gとなっており、ビタミン・ミネラルでは
 ビタミンB12とビタミンEの成分が多い。

メルルーサはタラに近い白身魚で、ワケのない淡泊な
 味が特徴的である。身崩れにくく、タラよりも
 身が締まっている。

