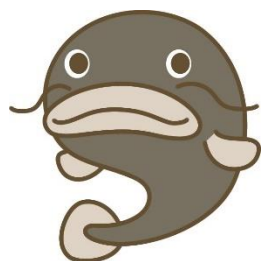


## 献立ひとくちメモ

10月13日(木)



バサのお話です。

バサとは主にインドシナ半島に生息している大型の淡水魚で、ナマズの仲間です。「パンガシウス」とも呼ばれています。

あっさりとした淡白な白身魚で、ナマズとは思えないほど上品な味です。身が厚くて食べごたえがあり、やわらかい食感なのでフライには最適な魚です。アメリカでも人気があります。

栄養価がとても高く、鶏卵2個分のたんぱく質が含まれています。また、カリウムやナトリウムも豊富で、体内の水分や血圧を正常に保つ効果もあります。