

献立ひとくちメモ

10月15日(木)

今日の主菜には、
^{たら}鱈を使っています。



^{たら}鱈は、漢字で「魚」へんに「雪」と書きます。これは、身が雪のように白からと言われています。また、冬に旬を迎える魚であることから、初雪の頃に獲れはじめるためという説もあります。

^{たら}鱈は白身魚の中でも低脂肪・低エネルギーです。その分、水分・たんぱく質が多く含まれていて、ビタミン類やミネラルなども豊富です。

今日はフライにして、チリソースを合わせました。ごはんや他の料理と一緒に、しっかり食べましょう。