

- ・しめじとこまつなのおひたし
- ・メルルーサのからあげ

- ・のりとあさりの
つくだに
- ・ごはん

はるキャベツの
みそしる



メルルーサってどんな魚？

メルルーサはタラの仲間、白身の魚です。あまり聞いたことがないかもしれませんが、実は食べたことがある人は多いかもしれません。メルルーサは、市販のお弁当やフィッシュバーガーなどにもよく使われている魚です。癖がなく実が柔らかくて食べやすいので、様々な料理と合います。今日は醤油などで下味をつけて、から揚げにしました。