



12月10日(水) ごはん・牛乳・モロのソースカツ・おかかあえ・なめこ汁

今回は「モロ」についてです。

モロの正式名称は「ネズミザメ」で大型のサメの切り身です。味と触感は、クセがなく淡白な味わいで白身魚に似ています。身は柔らかくふんわりしており、フライや煮つけに適しています。栃木県ではモロの煮つけが定番料理で有名です。栄養面では、高たんぱく低脂肪で、DHA、ビタミンB6、ビタミンB12が多いのが特徴です。