

# 令和7年度 6月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：季節の食材、酸味、辛み、コク、うまみの相乗効果



## 【料理名】

ごはん
牛乳
とり肉の梅ジャムソースかけ
アスパラのごまマスタードあえ
塩こうじ汁

## 【減塩工夫】

- 『とり肉の梅ジャムソースかけ』  
梅の酸味を効かせて減塩
- 『アスパラのごまマスタードあえ』  
粒マスタードの辛み、ごまの香りとコクで減塩。季節の食材「アスパラ」を取り入れて減塩。
- 『塩こうじ汁』  
塩こうじでうまみを増して減塩。