

令和7年度 7 月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：季節の食材、辛味、酸味、香味、トマトの旨味、韓国風



【 料 理 名 】

【 減 塩 エ 夫 】

ごはん	●かぐら南蛮みそde減塩プルコギ かぐら南蛮みその辛味と甘味を効かせて減塩
牛乳	●夏野菜のレモンナムル 季節の野菜（きゅうり、赤ピーマン、コーン）にレモンの酸味を効かせて減塩
かぐら南蛮みそde減塩プルコギ	●トマトスンドゥブ キムチ・コチュジャンの辛味、トマト・トマトピューレの酸味・旨味を合わせて減塩
夏野菜のレモンナムル	
トマトスンドゥブ	

十日町市栄養教諭・十日町市教育委員会