

# 令和7年度 12月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：香ばしさ、ごま風味、季節の食材、旨味、コク



## 【料理名】

## 【減塩工夫】

食塩相当量：小学校1.8g/食 中学校2.2g/食

ごはん	●ごまごまみそ大豆 大豆を揚げることで風味と噛む回数が増えて味を感じやすくなる。ごまの風味を加えることで味にメリハリをつけて塩分を抑える。
牛乳	●ツナおかかあえ ツナとおかかダブルの旨味を風味、季節の食材こまつなやキャベツを取り入れておいしく減塩。
ごまごまみそ大豆	●油麩肉じゃが いつもの肉じゃがに油麩を加えることでコクがでて、味がしみた油麩で塩分を抑える。
ツナおかかあえ	
油麩肉じゃが	