

令和7年度 1 月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：トマト、旨味、酸味、辛味、メリハリ、カリウム、コクアップ



【 料理名 】

【 減塩工夫 】

食塩相当量：小学校1.7g/食 中学校2.1g/食

ごはん	<p>●チャプチェ すべて薄味だとごはんが進まないため、しっかりした味付けの1品で、メリハリを付ける工夫</p>
牛乳	<p>●たらのトマトチゲ鍋 トマトの旨味や酸味、コチュジャンの甘味、辛味で味を感じやすくする工夫。揚げたタラを入れることでコクアップ。</p>
チャプチェ	
たらのトマトチゲ鍋	<p>●バナナ蒸しパン バナナのカリウムで余分なナトリウム（塩分）を体の外に排出する工夫</p>
バナナ蒸しパン	