

令和7年度 2月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：酸味、コク、風味、うま味、辛み、季節の食材



【料理名】

【減塩工夫】

食塩相当量：小学校1.9g/食 中学校2.3g/食

ごはん	●さばの梅おかか揚げ 脂ののったさばのコクに、梅の酸味とかつお節の風味やうま味を加えて、味を感じやすくする工夫
牛乳	●青菜のからしごまあえ 旬の青菜に、からしの辛味とごまの風味を掛け合わせて、食材の味を感じやすくする工夫
さばの梅おかか揚げ	●塩麴でうま味マシマシスープ 塩麴で味にコクを出して、具だくさんの野菜でうま味を生かす工夫
青菜のからしごまあえ	
塩麴でうま味マシマシスープ	