

# 3月ひなまつり行事食

減塩食

## ★ 献立 ★

- ・ちらしずし (椎茸、人参)  
錦糸卵、桜でんぶ、海苔
- ・赤魚のガーリックステーキ  
焼きパプリカ
- ・千ゲン菜の生姜和え
- ・炊き合わせ  
(豆腐、椎茸、ふき、生麩)
- ・桜もち風デザート (ゼリー)

薄味のお寿司はなんだか味気がない、皆さんが好きなお寿司だからおいしく食べてもらいたいとの思いより、ちらしずしは普通味と同じものを。

その代わりに、しょうがの風味で塩分を抑えた和え物、調味料を控えた煮物で塩分が多くなりやすい献立を工夫。

煮物は柔らかく具材を煮た後で最後に味を絡ませるようにすると表面に味が付き物足りなさをカバーできます。



エネルギー：557kcal、たんぱく質：19.5g、脂質：8.1g、炭水化物：99.5g、食塩：2.6g