

# 2月行事食



エネルギー537kcal、たんぱく質 21.2g、脂質 7.0g、炭水化物 94.7g、食塩 2.8g

## お品書き

- ・巻き寿司（厚焼き卵、かにかま干しいたけ、きゅうり）
- ・いわしハンバーグ 大根おろし
- ・小松菜のゆず和え
- ・茶碗蒸し（ぎんなん、花麩、ねぎ）
- ・卵ポロ

塩分を減らす為に、1.大根おろしのしょうゆを減らし、2.ゆず和えの調味料を減塩しょうゆに変えました。巻き寿司と茶碗蒸しは普通味と同じ味付けです。ご自宅でも、おかずの内の一つか二つを薄味にするなど、味付けにメリハリをつけると、無理なく、減塩ができると思いますよ。

