

6月

June

の行事食 ~減塩~



おしながき

- ・御飯
- ・鮎の塩焼き
- ・豆腐の梅酢かけ
- ・麻婆なす
- ・水まんじゅう（梅）



減塩食は、豆腐の梅酢かけの梅びしおや醤油の量を減らしています。
塩気の多いメイン料理の時には、小鉢を酢の物や揚げ物を合わせることで塩分量を減らすことができますよ。
今回提供した鮎の尾ひれ・背びれは、化粧塩です。焼いている間に焦げを防止し、また塩分制限のない方は尾ひれを砕いて調味料代わりにできます。

エネルギー512kcal
たんぱく質 19.1g
脂質 12.9g
炭水化物 81.6g
食塩 2.5g