






8月

の行事食～減塩～



おしながき

-  巻き寿司 (3巻) アナゴ入り
-  豆腐の二色田楽
-  そうめん瓜のしそ和え
-  南瓜のバター醤油焼き
-  水まんじゅう

エネルギー629kcal : たんぱく質 20.9g
脂質 10.5g : 炭水化物 118.1g : 食塩 2.6g

減塩食は、和え物のしょうゆを減塩にし、しその実や大葉を使い、香り良く仕上がりました。薄味でも、お酢や薬味などを使用するとおいしく食べやすくなります。

