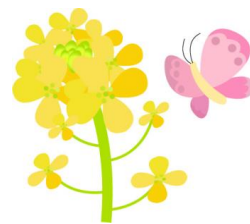


# 旬彩メニュー

## お品書き



中華風炊き込みご飯  
たけのこ焼売  
さわら南蛮漬け  
菜の花ポテトサラダ  
かぶコンソメ煮  
春キャベツ坦々スープ  
おはぎ



今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に育まれた栄養たっぷりの旬の食材を食べて、1日も早く元気になってくださいね。



かぶ

かぶは「かぶら」とも呼ばれ、その形が鈴に似ていることから、春の七草の「すずな」としても知られています。根の部分には、ビタミンCや消化吸収を助けるアミラーゼが含まれ、葉の部分にはビタミン類やカルシウム、食物繊維が多く含まれています。丸くてツヤがあり、葉の色が鮮やかなものを選ぶとよいでしょう。

## 本日の減塩ポイント

### たこのこ焼売【塩分:0.3g】

生姜を加え、風味をプラスしています。下味に使う塩をカットするのが減塩のポイントです。ポン酢をかけてお召し上がりください。

### 菜の花ポテトサラダ【塩分:0.16g】

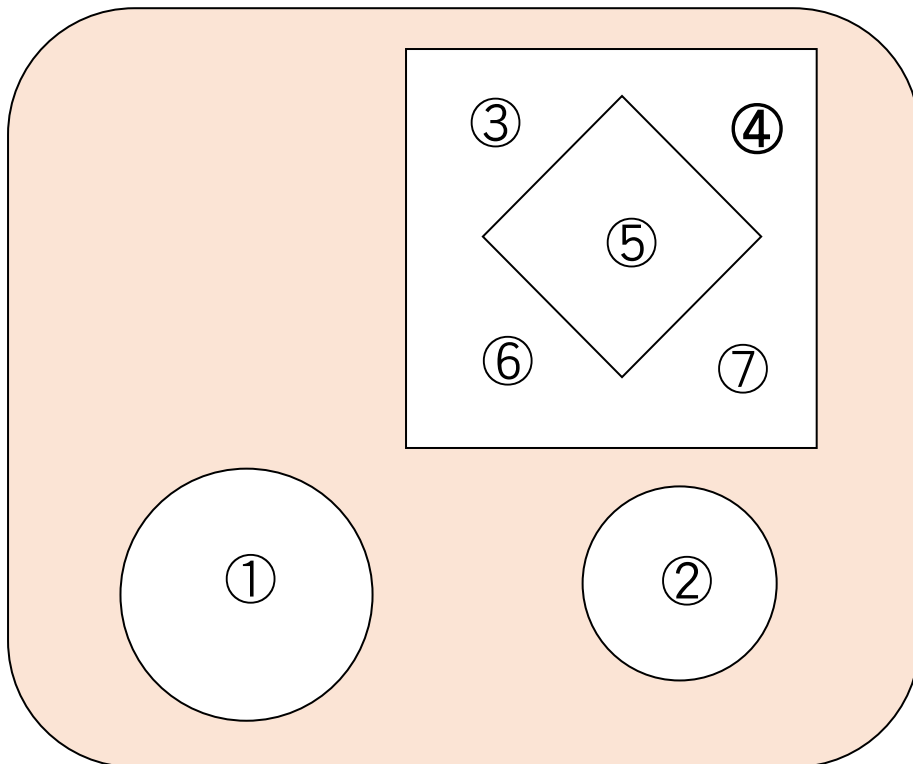
マヨネーズはカロリーが高いですが、他の調味料に比べると塩分は少ないため、量に注意すれば減塩に役立ちます。最近ではカロリーオフやコレステロールオフのタイプが売られていますが、ふつうのマヨネーズよりも塩分が高いです。選ぶ際には注意しましょう。

料理すべてが薄味では味気のない食事になってしまいます。

1食の中で味付けにメリハリをつけるのも減塩のポイントですよ。

酸味、スパイス、香味野菜などを利用して美味しく減塩していきましょう。





①中華風炊き込みご飯		③たけのこしゅうまい		⑥かぶコンソメ煮	
とりもも	20	たけのこ	25	かぶ	30
人参	7	白ねぎ	5	かぶの葉	10
しいたけ	5	エビすり身	20	花人参	1枚
きくらげ(乾)	0.3	酒	1	コンソメ	0.6
ごま油	0.5	しょうが	2		
みりん	2	片栗粉	1		
酒	2	だしわりポン酢	5		
しょうゆ	2				
鶏ガラ	0.3				
オイスタソース	3				
三つ葉	2				
		④菜の花ポテトサラダ			
②春キャベツ坦々スープ		菜の花	8.	⑦おはぎ	
豚ミンチ	7	じゃがいも	25	道明寺粉	10
にら	3	人参	5	こしあん	10
春キャベツ	10	コーン	3	きなこ	2
もやし	7	マヨネーズ	5		
調整豆乳	40	酢	1		
水	20	こしょう	適量		
味噌	2	塩	0.1		
鶏がらスープの素	0.3	⑤さわら南蛮漬			
にんにくおろし	0.4	さわら	25		
しょうがおろし	0.4	小麦粉	1		
ごま油	0.5	オリーブ油	1		
豆板醤	0.3	玉ねぎ	15		
		赤ピーマン	5		
		かいわれ	2		
		砂糖	2		
		酢	4		
		しょうゆ	2		