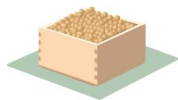


# 旬彩メニュー

## お品書き



赤おにけチャップライス  
イワシさんが焼き  
大根豚肉巻き焼き  
大豆の甘辛炒め  
かぶなます  
こんにゃくきんぴら  
春菊のかきたまスープ  
恵方巻ロール



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。

## 節分



節分は各季節の始まりの日の「前日」のことで、「季節を分ける」日です。春の節分の次の日である「立春」は太陽の角度によって日にちが決まるため、必ずしも「2月3日＝節分」ではないようです。先の話ですが、2021年の節分は2月2日になるそうですよ。

ちなみに、2017年の恵方は北北西です。恵方巻以外の食べ物は、豆・いわし・そば・こんにゃく・鯨などがあります。

## 本日の減塩ポイント

### 【イワシさんが焼き】 塩分 0.27g

いわしのすり身の中にみじん切りの白ねぎ、生姜、ごまを混ぜて焼いています。白ねぎや生姜などの香味野菜は薄味でも風味豊かにしてくれるので、減塩にオススメな食材です。

### 【こんにゃくきんぴら】 塩分 0.21g

干し椎茸のうま味成分が減塩に一役かってくれます。炒める際に、豆板醤を加えることで良い刺激となり薄味でも美味しく食べられると思います。仕上げにごま油やすりごまを使うこともポイントです。

酸味、辛み、スパイス、コク、香ばしさ、食感など、料理をおいしくいただく方法はいろいろあります。  
味付けを和洋折衷にしたり、**緩急をつけて楽しみながら...**が減塩のポイントです。

