

長岡市学校給食と スーパーマルイが コラボ



「ながおか減塩
うまみランチ」

市民の皆さまにバランスの良い食事に関心を持っていただけるよう、
長岡市が企画したものです。

このマークが目印!

販売期間 6月の1か月間(食育月間)



切干大根のさっぱりあえ

中学生一人分は50g程度



給食では、アジの梅ケチャソースとして提供します。
肉にも魚にもあいます♪

鶏肉の梅ケチャソース

鶏肉1〜2個が一人分目安



学校給食イメージ



レシピはこちら↑

～減塩の工夫～

・鶏肉の梅ケチャソース

梅干しの酸味にトマトのうま味で、まろやかに。そこに、ごま油で炒めたネギと生姜の風味が加わると、食欲の出る減塩ソースになります。

・切干大根のさっぱりあえ

切干大根のうま味とゴマの風味で、塩分控えめでもおいしいあえ物です。

