

食まちうおぬま with school lunch

## おいしく減塩！魚沼野菜たっぷりランチ

### 【献立】

ごはん、深雪なすのスタミナ肉みそ、魚沼人参の虹色サラダ  
山菜沢煮椀、完熟とまとゼリー、牛乳



## 【献立のねらい】

魚沼ブランドのおいしい野菜として生産されている「深雪なす」。この深雪なすをぜひ、子どもたちに知って・食べてもらいたいという願いから、メインの食材として使用しました。他にも、魚沼の夏の日差しを浴びて育ったおいしい夏野菜や、新緑の頃に収穫・保存しておいた山菜も取り入れて、郷土食たっぷりの献立に仕上げました。さらに、出汁を効果的に使うことで、「おいしく食べても減塩」を目指しました。

