

3月6日(金)



キャベツ

キャベツの炒め物

鮭の塩こうじ焼き  
(1人1切)



汁物より  
控えめに  
盛りましょう

ごはん

肉じゃが

## 塩こうじ

塩こうじは、米こうじと塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。旨みと甘みが特徴です。肉や魚を柔らかくしたり、料理にコクや甘みを出すことができます。

