

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定

山形だしそば サラダセット



季節によって材料が変わることがあります。

提供店「^{そく}続おそばに」

栄養成分表示 (1食当たり)

エネルギー	517 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	7.0 g
炭水化物	98.4 g
食塩相当量	4.2 g

◎1食で野菜 147 g

「だし」は青じそやみょうがなどの香味野菜がたっぷりで、納豆昆布（刻み昆布）のねばりが特徴の山形の郷土料理です。そばと組み合わせることで、麺に「だし」が絡みやすくなっています。そばつゆは控えめに、減塩を意識してみましょう。

山形市

山形県栄養士会監修 令和6年1・2月作成