

高校生 おいしく減塩・野菜もとれる
“ワンプレートメニュー”レシピコンクール試食会が
5月20日(火)県庁にて開催されました。
いとく・タカヤナギでは優秀賞を受賞した
秋田県立大館国際情報高等学校2年 齋藤楓子さんの
『うまみでしっかり減塩プレート』を共同で商品化致しました。
当日は佐竹知事も試食会に参加され、素材をうまみを活かし、
しっかり味付けされておりレシピアイデアを賞賛されました。



右から2番目が齋藤さん

うまみでしっかり 塩分控えめプレート

1食あたり

- カロリー 721kcal
- 野菜使用量 160g
- 食塩相当量 1.7g

チキンと根菜の 野菜ジュース蒸し

素材のうまみがある
から塩分少なめでも
美味しい！
レンコンの食感が
アクセント！

エビとアボカドの ワサビマヨサラダ

塩分排出を促進する
カリウムを含む
アボカドを使用しました。

うまみおにぎり

椎茸やかつお節の
旨みが効いて
います！

販売
期間

6/21^土
27^金

本体価格

380円

(参考税込)

411円

※いとく・タカヤナギ店舗にて販売いたします。