

4月

♡ おいしく減塩 ♡

1人分栄養価

591 kcal

塩分 2.1g

# 高血圧予防メニュー

## 献立

- ★鶏肉のネギぬたのせ
- ★和風ポテト和え
- ★アスパラとごぼうのごま和え
- ★春キャベツのキノコの豆乳スープ
- ★ご飯（150g）

## 減塩の食事ポイント

- ①香り、風味、辛味、酸味で味にアクセントをつける。例…ごま、しその葉、生姜、カレー粉、レモン
- ②旨味を効かせる。例…昆布、かつお節、煮干、しいたけ、貝
- ③オリーブ油やごま油を少量使い、香ばしさを加える。
- ④味を染み込ませず、表面にからめる。
- ⑤汁物は具を多くして汁を半分にする。

