

4月

春のヘルシー&減塩

お弁当レシピ！！

1人分栄養価

535 kcal

塩分 2.2g



献立

★桜えびと竹の子のご飯

★おからナゲット

★ブロッコリーの梅昆布茶和え

★里芋のタラモサラダ

★えのきピカタ



お弁当で減塩しましょう！！

- ① 香り、風味、辛味、酸味で味にアクセントをつける。例…ゆず、生姜、ニンニク、七味唐辛子、レモン、カレー粉
- ② 和え物は旨味を効かせ、しょうゆを減らす。例…塩昆布、かつお節、とろろ昆布、
- ③ オリーブ油やごま油を少量使い、香ばしさを加える。
- ④ おかずは冷めると味を濃く感じやすくなるため、薄めに味付けをする。

