

6月

香辛料・薬味・うま味

おいしく減塩レシピ

1人分栄養価

566 kcal

塩分 1.8g



献立

- ★イワシの南蛮 香味野菜
- ★長いもと水菜のわさび和え
- ★ネギの味噌汁
- ★アスパラと桜エビのご飯（150g）
- ★夏みかんゼリー

おいしく減塩ポイント！

- 香辛料、薬味を上手に使うと塩分を減らしても美味しくなります。
→こしょう、山椒、カレー粉、七味唐辛子、青じそ、ねぎ、みょうが、わさび、生姜、にんにく、ゆず、レモン など
- うま味を足しておいしさアップ。
→かつお節、昆布、しいたけ、桜エビ、トマト、貝類 等
- 焼き目を付けたり、少量の油を使い香ばしさをプラス！

