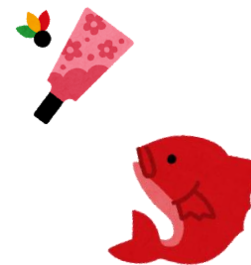


洋風おせち

特集

減塩



りんごの栗きんとん風

スイートポテト

いつもと違う栗きんとんで
子供たちに大人気!

鶏ハム

塩分の高いハムも手作りすれば
無塩に!!ハーブで風味アップ!

洋風雑煮

汁は少なく具はたくさん!!
柚子の皮で風味アップ



お花型伊達巻き

伊達巻きも手作りすれば
かわいいお花型に!

ハニーナッツ田作り

アーモンドを入れて香ばしく!
桜エビでうま味アップ!!

紅白マリネ

レモン汁とオリーブオイルで
おしゃれな洋風なます

おせち減塩ポイント

- ・雑煮の汁は半分にし、野菜をたくさん入れ具沢山にする。
- ・ナッツ、ごまの香ばしさ、柚子皮などの香りで風味をよくする。
- ・かつお節、干ししいたけ、桜エビ、昆布などのうま味を利用する。
- ・ハーブ、山椒、七味などの塩分が入っていないスパイスを使う。
- ・煮物の減塩は甘味、うま味を先に、一番最後に醤油、味噌などの塩味を表面にコーティングする。

579kcal

塩分 1.2g

