

4月

＼ おいしく減塩 ／

高血圧予防レシピ

1人分栄養価

555kcal

塩分 1.7g



スナップえんどう

味噌マヨ和え

竹の子のピカタ

春キャベツと豚肉の

重ね蒸し

新玉葱と桜エビのスープ

減塩調理ポイント！！

- ・香り、風味、辛味、酸味で味にアクセントをつける。
例…カレー粉、レモン、七味唐辛子、ごま油、生姜
- ・旨味を効かせる。例…昆布、かつお節、煮干し、しいたけ、貝、干しエビ
- ・味を染み込ませず、表面にからめる。
- ・汁物は具を多くして汁を半分にする。

