

12月

減塩でクリスマス 高血圧予防レシピ

1人分栄養価
616 kcal
塩分 1.1g

レアチーズケーキ風

蒸し鶏の野菜巻き

キノコのガーリックライス



サーモンの

カルパッチョサラダ

ほうれん草の

豆乳ポタージュ



減塩の食事ポイント

- ・酸味・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、酢 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、キノコ類、桜エビ、トマト、貝類 など
- ・炒ったナッツ（クルミ、アーモンド）を加えたり、焼き目をつけて香ばしさをプラス！

