

# 5月

## ＼春の食材を使った／ 高血圧予防メニュー

1人分の栄養価  
612kcal  
塩分 1.7g

### 減塩の食事ポイント

#### ○旬の新鮮な食材を使いましょう

旬の野菜や魚介類は自然な旨味があり、薄味で美味しくいただけます。

#### ○香りをきかせましょう

香りが強めの食材は塩分控えめでも美味しく感じさせてくれます。

→にんにく、カレー粉、こしょうなどの香辛料、ごま、ハーブやネギなどの薬味

#### ○旨味のある食材を上手に活用しましょう

かつお節や昆布など旨味のある材料を利用すると、減塩かつ風味よく仕上がります。

#### ○食材の表面に塩分を集中させましょう

煮物などは濃い味付けで煮込むと食材の中にまで味が入り、塩分が高くなります。食材の表面だけに味付けを集中させることで、減塩かつ満足感も得られます。

ほうれん草の

ごま和え

ごま豆乳スープ



春肉じゃが

筍ごはん