

11月

寒い時期にぴったり！

減塩鍋レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 576kcal

塩分 1.9g

レンコンのツナマヨ和え



<鍋の減塩ポイント>

- 具材は練り製品など塩分の多いものは控えて、肉や魚、野菜や豆腐などを中心としましょう。
- 市販の鍋つゆは使用せず、水炊き又は塩分量を抑えた味付けが良いでしょう。

たことキュウリの

酢の物

野菜たっぷりピリ辛鍋

