

2月

減塩

発酵食品レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 536kcal

塩分 1.5g

れんこんの酢漬け



大根と水菜のサラダ

甘酒ドレッシング

鶏むね肉のヨーグルト

漬け焼きマスタード風

青のり香る

具たくさん味噌汁

減塩のポイント

汁物は塩分が高くなりがちです。野菜など具だくさんにし、汁の量を減らすことで減塩の工夫になります。

また、物足りない場合は青のり、粉山椒といった香りのある物をプラスすることで物足りなさ補えます。

醤油を使用する場合は、食べる直前に味付けすると表面に味が絡み、

少量で美味しく食べられます。

