



8月

\暑い夏はパパッと調理したい/ 減塩レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 517kcal

塩分 1.7g



キュウリと竹輪の
おかか和え

キュウリと大根の
ピクルス

塩昆布とネギのスープ

ピーマンと
パプリカの肉詰

調理場での熱中症を防ぐため、今回はコンロ(火)を極力使わないレシピです。

<味付けのポイント>

- ・ダシの旨味を効かせると調味料が少なくても満足感が高まります。
- ・酸味を効かせると味が引き立ち、塩分を減らしても物足りなさを感じにくくなります。
- ・調味料は目分量で入れずに、計量して使用しましょう。

