

＼減塩だけど美味しい／

# 12月 パーティーメニュー

<1人分の栄養価>

エネルギー 610kcal

塩分 2.0g

ミックス豆の  
イタリアンサラダ



キノコの豆乳スープ

チキンソテー  
ハニーマスタードソース

炊飯器で  
エビピラフ

〈減塩のポイント〉

外食では塩分量を取りすぎてしまいがちですが、手作りすることで塩分量を調整することができます。今回は市販のドレッシングやソースを使用せず、調味料を合わせて味付けしています。