減塩クリスマスレシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー 684kcal

（デザート込みのエネルギー量です）

塩分 1.8g

〈食事のポイント〉

塩分量が多くなるケチャップライスは野菜ジュースで色付けし、減塩の工夫をしています。

また、市販の素やドレッシングを使用すると塩分摂取量が多くなりがちですが、

今回は手作りで、美味しく減塩できるようにメニューを考えました。