旬の食材を使用

4月　減塩レシピ

＜1人分の栄養価＞

エネルギー　551kcal

塩分　1.3g

春キャベツのグリーンサラダ

リンゴ酢ドレッシング

新じゃがいもとスナップエンドウのそぼろ炒め

ごま油香る

新ごぼうの味噌汁

減塩のポイント

・煮物や炒め物などで味付けするときは、調理の最後に塩分を含む調味料を具材の表面に絡めることで全体的な調味料の量を抑えることができます。

・ダシの風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。