# ８月　減塩レシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー　389kcal

塩分　　1.8g

もやしとキュウリの
ピリ辛和え

減塩お好み焼き風

トマトと青じその
甘酢和え

もずくと豆腐の
中華スープ

〈今回の食事のポイント〉

塩分の多くなりがちなお好み焼きで美味しく食べられる減塩レシピ、簡単にできる副菜を考えました。お酢の酸味、にんにくや生姜の香り、桜エビの香ばしさ、豆板醤の辛みを生かして減塩の工夫をしています。※ただし、豆板醤は塩分の多い調味料ですので、使い過ぎには注意してください。