10月

旬の食材を使って

美味しく減塩レシピ

＜1人分の栄養価＞

エネルギー 522cal

塩分 1.6g

柿とレンコンの甘酢漬け

だし香るかぼちゃの含め煮

旨味たっぷりきのこ汁

野菜たっぷり秋鮭の柚子あんかけ

＜食事のポイント＞

- **旬の食材を使いましょう**：旬の野菜や魚介類は自然な旨味があります。素材の味を楽しみましょう。
- **旨味のある食材を上手に活用しましょう**：かつお節やキノコなど旨味のある食材を利用すると、減塩かつ風味よく仕上がります。
- **酢や香味野菜を上手に使いましょう**：酸味や香り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いです。