

＼減塩だけど美味しい／

12月 パーティーマニユー

<1人分の栄養価>

エネルギー 635kcal

塩分 1.6g

ひらひら
人参のマリネ



ツナとパプリカの
カナッペ

鶏肉の
トマトシチュー

ブロッコリーの
ヨーグルトソースがけ

<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。