

11月

シンプルに美味しい おつまみで減塩

1人分栄養価
594 kcal
塩分 1.6g



献立

- ★豚巻き串 梅ポン酢ダレ
(ミニトマト、水菜、えのき)
- ★豆腐のなめこあんかけ
- ★玉ネギのホイル焼き
- ★長芋だんごのみそ汁
- ★ご飯(150g)



おつまみ減塩ポイント

お酒のおつまみには注意！酒の肴といえは味の濃い料理が多く、塩分も多いので注意しましょう。

- ・食卓にしょうゆなどの塩分は置かない。酢、柑橘類、スパイスで味付け！
- ・飲み過ぎに注意。最低週に2回の休肝日をつくりましょう！
- ・外食のおつまみは塩分が高いので注意。

※外食での減塩ポイント → 食べ過ぎない！漬物、汁物は残す！！