

減塩

おせち

特集



牛肉山椒きんぴら

牛肉のうま味をプラス！
山椒をまぶしてアクセント！

のし鶏

表面に味付けをし、少量の塩分
で味を感じやすくします

白味噌雑煮

汁は少なく具はたくさん!!
しっかり出しを取りましょう



五目なます

5種類の具を入れうま味アップ！
柚子の香りで風味プラス！

ナッツ田作り

ナッツを入れて香ばしく！
かつお節をまぶしてうま味アップ！

ツナ入り筑前煮

醤油が一番最後に入れてコーティング！
ツナを入れてうま味アップ！

557kcal 塩分 2.4g

おせち減塩ポイント

- ・雑煮の汁は半分にし、野菜をたくさん入れ具沢山にする。
- ・酢の物は塩もみをせずに茹でる。
- ・かつお節、干しいたけ、干しエビ、昆布などのうま味を利用する。
- ・山椒、七味などの塩分が入っていないスパイスを使う。
- ・煮物の減塩は甘味、うま味を先に、一番最後に醤油、味噌などの塩味を表面にコーティングする。

