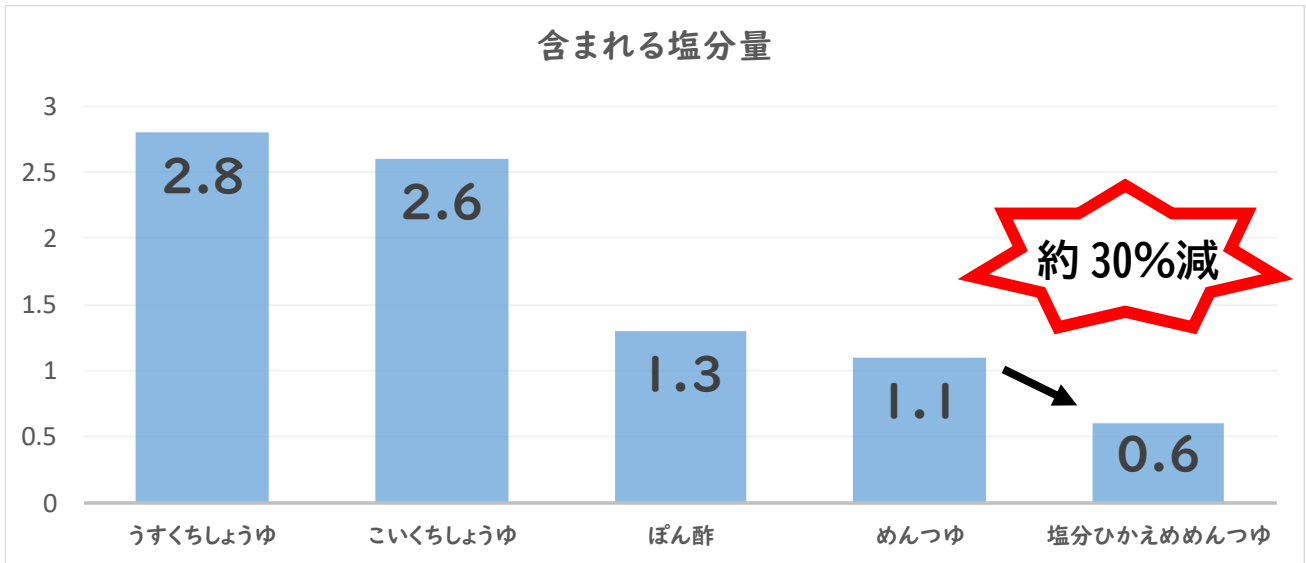


『お塩控えめ めんつゆ』で手軽に減塩！

めんつゆには・・・だし(うまみ)、しょうゆ(塩味)、みりん(甘み)が
ちょうどよい割合で入っています
様々な料理に使える万能調味料なのです
【大さじ1(15ml)】の塩分量を比較すると



例えば

【青菜のおひたし】

青菜(ほうれん草、小松菜など) 1袋

小さじ2のうすくちしょうゆであえると→塩分量は 1.8g

しょうゆをめんつゆにかえるとうまみが加わるので、半量の小さじ1で OK→塩分量 0.4g

さらにお塩ひかえめめんつゆにすると小さじ1の塩分量は 0.2g!

【肉じゃが】

牛肉(200g)、じゃがいも(2個)、にんじん(1/2本)、たまねぎ(1/2個)、

油(大さじ1/2)、お塩ひかえめめんつゆ(大さじ4)、水(大さじ5)

【炊き込みご飯】

米(2合)、鶏肉(120g)、にんじん(50g)、ごぼう(30g)、しめじ(30g)、

お塩ひかえめめんつゆ(大さじ3)、塩(少々)

しょうゆをめんつゆに置き換えれば、使用量を1/2~2/3に減らすことができ、塩分摂取量は抑えられます。さらに減塩商品を使うことで、さらに塩分摂取量は減らすことができます!