

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

食塩には調味料など目に見えるものと加工品に含まれる目に見えないものもあります。

例えばパンや麺類などにも食塩は含まれます。見えない食塩にも注意をしてみましょう。

今月のワンポイントアドバイス
#栄養成分表示の食塩相当量を参考に
少ないものを選ぶ

同じカップ麺でもメーカーや種類によって食塩相当量は異なります。市販の加工食品には栄養成分表示が記載されていますので参考にしてはいかがでしょうか？

～市販の惣菜の塩分を減らす方法～

材料（4人分）

2人前の市販のきんぴらごぼう

玉ねぎ 半個 →



出来上がり

作り方

玉ねぎは千切りにし、市販のきんぴらごぼうと一緒に炒める。

2人分の量にかさを増して4人で分けるので、塩分はひとり当たり半分になります。ごまや唐辛子を振ってお好みの味にアレンジ。

元のきんぴらごぼうと同量程度を目安に玉ねぎ、人参、ごぼう、えのきたけ等を加えてみましょう。

ぜひ試してみてください。