

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

今月は近江八幡市0次予防センターとコラボ。
週に1回提供している「健康未来食ランチ」から減塩に役立つメニューを
ご紹介します。

今月のワンポイントアドバイス
#発酵食品のうま味を生かして減塩!

「健康未来食ランチ」とは？

健康長寿の秘訣『発酵食品』をコンセプトに
地元食材と旬の野菜をふんだんに使った管理栄養士監修の
健康ランチです。週1回、数に限りがあり予約制です。

詳細は0次予防センター（TEL0748-37-7411）へ！

<https://www.city.omihachiman.lg.jp/soshiki/kenko/3/1618.html>



～塩こうじドレッシングの作り方～

材料（約5人分）

- *塩こうじ 大さじ1杯半
- *酢 大さじ1
- *油 大さじ1
- *砂糖 大さじ1弱

（甘みは好みで調整してください）



作り方

材料をすべてよく混ぜ合わせる。お好みの野菜サラダにかける。

生姜や玉ねぎ、リンゴのすりおろしやみじん切り、粒マスタード等を
加えていろいろアレンジできます。ぜひ試してみてください。

