

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

減塩生活にも慣れてきましたか？おいしく簡単に減塩を習慣づけて、体に入る食塩を減らし、血圧を安定させて血管を元気に保つのが大切です！

今月のワンポイントアドバイス
#減塩はメリハリが大事！

1食の中ですべてのメニューを薄味にすると味気なく感じます。献立の中で1品集中してしっかり味をつけるか、1品は無塩にするなど、メリハリをつけるといいでしょう。今回は無塩メニューをご紹介します♪

～シャキシャキ無塩和えの作り方～

材料（4人分）

- *切り干し大根（乾）20g
- *砂糖大さじ1杯（約10g）
- *酢とゆず汁やレモン汁等
合わせて大さじ3杯（約50ml）
- *ゆずなどの皮



作り方（4人分）

切り干し大根は食べやすい大きさに切り、さっと湯通しして水気を切る。
調味料を合わせて、切り干し大根ときざんだゆず等の皮を一緒に和える。

ぜひ試してみてください。