

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

今月のワンポイントアドバイス
#調味料は「かける」より「つける」

しょうゆやソースは上から
「かける」より、小皿などに入れて
「つける」方が塩分摂取量は少なくできます。
スプレー式のしょうゆさしを使うとさらに使用量は減らせます。
お塩はつけるより上から振った方が量は少なくできます。
「かける」より「つける」習慣で塩分摂取量に大きく差がでます。

万能つけダレ

材料（2人分）

しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
だし または酢	小さじ1



作り方

材料を全て混ぜ合わせ、好んでねぎや生姜、すりごま等を加える。
焼いたお肉やお魚を食べる時に適量つける。

ぜひ試してみてください。