

《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。