

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

毎月17日は減塩の日です。減塩って言われても何から始めていいかわからないですね。毎月この減塩メニューを試してみることから始めてみてはいかがでしょうか。

今月のワンポイントアドバイス
#ピリッとアクセントでおいしく減塩

味つけにこしょうやカレー粉などの
香辛料（スパイス）を上手に使うと、塩やしょうゆをたくさん
使わなくてもおいしく感じることができます。味のアクセント
になりますので献立に組み合わせると効果的です。

ズッキーニのマヨカレーソテー

材料（4人分）

ズッキーニ 1本（約200g）
マヨネーズ 大さじ1杯（約15g）
カレー粉 小さじ半分（約1g）



作り方

①フライパンに分量のマヨネーズを熱し、輪切りにしたズッキーニを両面色づくまで炒め、最後にカレー粉を振り入れる。カレー粉は好みに量を調整してください。