

## 《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  
#しそ・生姜・ハーブなどの風味でさわやかに減塩

しそや生姜、パセリ等のハーブ類は  
香りや味に特徴があり、塩分を減らしてもおいしく感じられます。さっぱりさわやかな味を楽しみながら減塩にチャレンジ！



### なすとトマトの青じそ和え



材料（4人分）  
なす 3本（約200g）  
プチトマト 8個（約120g）  
青じそ 2枚  
しょうゆ 小さじ1 杯半  
酢 小さじ2  
みりん 小さじ1



### 作り方

なすは食べやすい大きさに切り、電子レンジで約3分加熱する。プチトマトは半分に切る。青じそは千切りにする。調味料を合わせて材料と混ぜ合わせ、味をなじませる。青じその代わりに生姜の千切りやすりおろしを混ぜてもおいしくできます。

ぜひ試してみてください。