

《ちょっとずつ減塩・ワンポイントアドバイス》

毎日ちょっとずつの減塩でも 1 年積み重ねると大きな減塩に結びつきます。
毎月 17 日の減塩の日に合わせて今日から減塩にチャレンジ！

今月のワンポイントアドバイス
旬の食材を選び、調味料の味でなく素材の味を楽しむ

「味覚の秋」はおいしい食材がたくさんありますね。旬の食材は栄養価も高く味も良いと言われています。調味料を濃くしてしまうともったいないかもしれません。今月のレシピは素材の味を楽しむ方法を紹介しています。

さんまの塩焼き すだち添え

材料（1人分）

さんま 1 尾～半尾
塩少々（0.5g）
大根おろし 30g
すだち 1 個～半個



作り方

さんまに塩を振り、焼く。
食べる時にしょうゆではなく、すだちをかける。
酢やレモン汁でも OK。

ぜひ試してみてください。