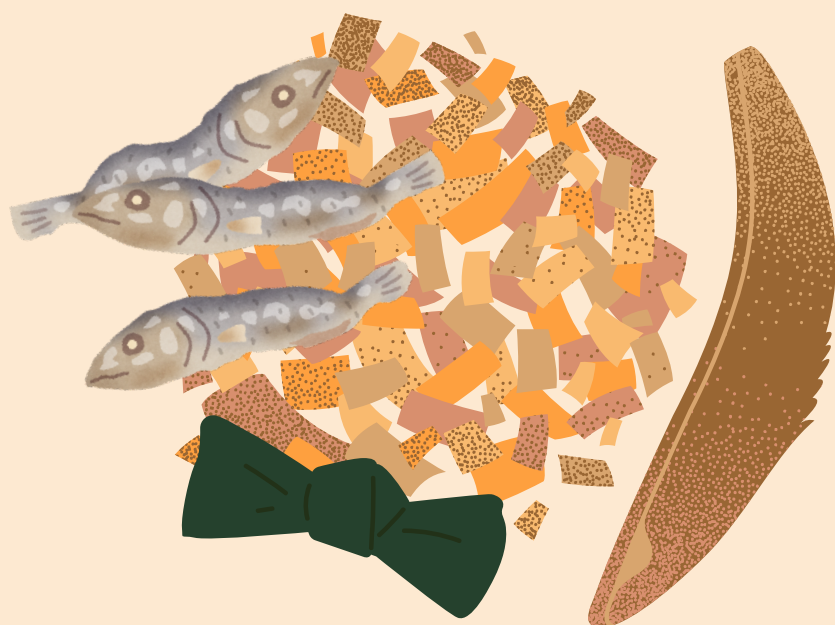


その3 塩分の代わりに〇〇を追加

使用する塩分を減らすだけでなく、**香り**や**コク**を追加して食事を楽しみましょう。

おすすめ追加食材

①だし



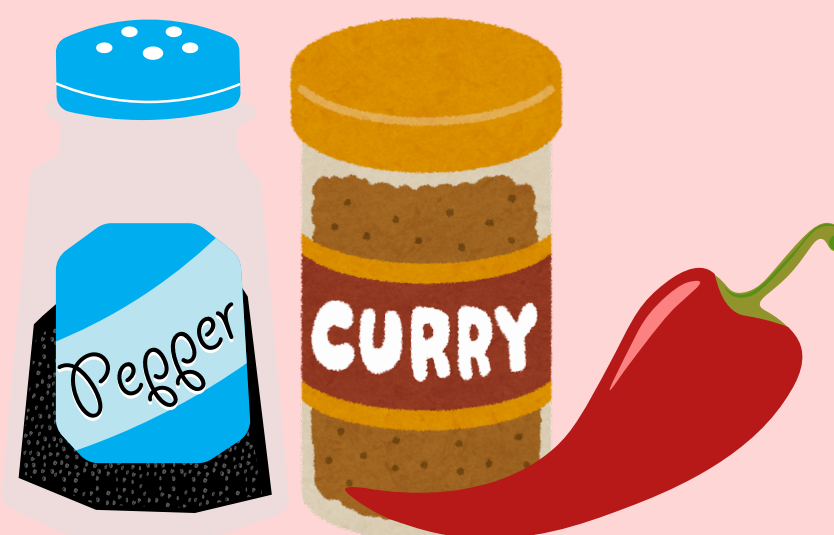
かつお節や昆布はそのまま具材のひとつとして追加。美味しさも食べ応えもアップ！



②薬味



③スパイス



しょうがやにんにくなどの薬味、こしょうや七味、カレー粉などのスパイスは調理中だけでなく、調理後にも追加することができます。

また、カップ麺などの付属調味料を減らして薬味やスパイスを足すことで、自分好みにアレンジすることも！

④塩分の少ない調味料



酢やマヨネーズ、ケチャップなど塩分が少ない調味料は適塩生活の味方！
ごま油やラー油で香りづけも。



タレやソースは味付けを確かめてから。

使う時も上からかけず、つけて食べることで塩分を減らすことができます。

適塩生活、一緒にはじめませんか？