



# 行事食



減塩食



## ★減塩のポイント★

酸味を効かせると塩味が際立ち、薄味の物足りなさを補います。特にお酢に含まれる酢酸には、血管を広げて血流を良くし、血圧を下げる効果もあります。



すっきりとした酸味の穀物酢、まろやかな

味わいの米酢、炒め物などに使うとコクが

増す黒酢など、料理によって使い分けて

みるのもおすすめです。



- ご飯
- かぼちゃのそぼろ煮
- 鮎の塩焼き
- 練り切り
- 豆腐の梅酢かけ



エネルギー528kcal・たんぱく質 21.9g・脂質 7.8g・炭水化物 89.7g・塩分 1.9g

