

減塩 レシピ 第3弾！

塩分1g以下

1日食塩目標摂取量
 男性 7.5g未満
 女性 6.5g未満



1食塩分2.3g

豚肉のしょうが
 ケチャップ焼き定食

cookpad



れんこんの変わりなます



シークワサードレッシング



きのこスープ



ヘルシーごまとんかつ



小松菜とナッツの和え物



鮭のホイル焼き



白身魚の
 カレーマヨネーズ焼き



ひじきとサラダチキンの
 マヨ和え



その他の
 COOKPAD
 レシピは
 こちらから



沖縄市役所 市民健康課