

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

たことわかめの
マリネ風サラダ



豚肉のしょうが
ケチャップ焼き

豚肉のしょうが
ケチャップ焼き定食

春キャベツの
スープ



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



カット野菜を使って♪

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 Mayo 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