

からだにやさしい 減塩習慣

*調理でできる7つのポイント！

食材の旨味をいかすと
美味しくなります(**^^*)

- ①旬の食材や地産のものを選ぶ
- ②調味料は器具で測ってから加える
- ③食材の水分をしっかり除いておく
- ④昆布、しいたけ、魚介類などの天然食材でだしをとる
- ⑤酢、かんきつ類の酸味をプラスする
- ⑥スパイス、シソ、ゴマなどの香り豊かな食材をプラスする
- ⑦味付けは最後に！食材の表面に調味料をつける

*実践！手作り塩ゼロ調味料 (作りやすい分量でどうぞ♪)

*酢玉ねぎ

魚にかけたり
納豆とあえたり

- ・玉ねぎ(1個)
- ・りんご酢(100ml)



→玉ねぎを薄切りにして、保存容器に入れ、酢をかけます。30分以上おいたら完成！

*にんにくオイル漬け

- ・にんにく
- ・オリーブオイル

和洋中
何にでも◎



→にんにくをみじん切りにして、清潔な瓶に入れます。そこに浸るぐらいオリーブオイルを加えたら完成！

*発酵しょうが

- ・しょうが

発酵させると
マイルドに



→しょうがをみじん切りかすりおろしにして、清潔な瓶に隙間なくいっぱいまで入れます。2週間ほど冷蔵庫で保存したら完成！

*粉だし

だしの素として
大活躍☆

- ・花ガツオ(30g)
- ・乾燥きざみ昆布(5g)
- ・干しシイタケ(2枚)



→材料をフードプロセッサーで粉末状にしたら完成！