

平成30年2月21日

アクアドーム式♪ おいしい塩分カットメニュー

今日のメニュー



👏 ポイント

今回は、塩分控えめでもおいしく食べられるレシピを紹介しました。
「チキンのさっぱりレモンソテー」では、レモンやトマトの酸味を利用した味付けにし、
「しめじと長ネギのナムル」では、ネギや生姜などの、香りのよい素材を使うことや、
かつお節のうま味を利用し、薄味でも気にならないように仕上げました。
「旬野菜の具たくさんミルクスープ」では、具たくさんにすることで汁量を減らし塩分の摂取量を少なくしました。
また、ナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含む、野菜や果物をたくさん取り入れました。

♥ 感想

- 家でも塩分の摂り過ぎには気をつけている。今後も、食材の組み合わせを工夫しながら、調理していきたい。
(50歳代女性)
- 自宅で料理する時は、調味料を目分量で入れていた。今回は、少ない調味料でも、薄味だと感じなかった。調味料を使い過ぎないために、計量して作ることも大切だと思った。
(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)