

*** おすすめレシピ ***

●薄味・減塩に心がける人の割合
 幼児の保護者 27.9%⇒50%、成人 41.3%⇒50%

減塩レシピ

カレー粉・小さじ 1/4

③A の調味料を合わせて②に加え、煮立った中に①のさんまを戻し、煮汁が少なくなるまで煮からめる。

新鮮な食材を使用して、食材のうま味を残した調理を心がけましょう。

