

じょうづる亭弁当「色菜むすび」^{しきさい}

たんぱく質と野菜がしっかりと摂れるおにぎり弁当



価格
650円(税込)

【栄養価】
エネルギー：637kcal、たんぱく質：21.1g、脂質：17.5g、炭水化物：98.0g、
食塩相当量：3.2g

〈香りのチカラでおいしく減塩〉

薄味にするばかりが減塩ではありません。
香りを味方に無理なくおいしく減塩習慣を始めましょう。

①おすすめ香辛料・食材



②うれしい効果

- (1)塩分を自然にカット
香りや風味で満足感が増し、薄味でもおいしく食べられます。
- (2)食欲アップ
香りのある食材や香辛料には食欲増進の効果があります。
- (3)健康をサポート
香辛料には抗酸化作用や代謝アップなどの働きがあります。

③使い方のポイント

- (1)下味や仕上げにプラス
- (2)香りを生かして後のせ
- (3)酸味を加えて爽やかに
- (4)ピリ辛で刺激アップ

