［作り方］

①

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| エネルギー | 塩分  （食塩相当量） | 野菜使用量 |
| Kcal | ｇ | ｇ |

（１人分）

【情報提供者　（情報提供者名）】

減塩メニュー

◇減塩メニュー

　主菜１品相当分の食塩相当量が１．２ｇ以下のメニュー

◆『食塩は１日８ｇ以下に！』

　１食当たり２．６ｇを目指しましょう。

　（目安）主菜1.2ｇ＋副菜0.7ｇ＋副菜0.7ｇ

（献立名）

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 分量（ｇ）  ４人分 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |