

塩分1日6g 切る、ゆでる、あえるだけの"まとめ作り"が大活躍！

『野菜がおいしい減塩おかず』

味つけなしの“まとめ作り”
には、メリットがいっぱい！

- 旬の食材で季節感を味わうのにぴったり
- 減塩料理だからこそ、野菜そのものの味を感じることができます
- 調理の手間が軽減されます。
- 下処理の面倒なものも一気にしておけば手間いらず
- かさばる野菜も保存しやすくなって冷蔵庫すっきり！
- 無駄なく使いきることができるので経済的
- 生と違う鮮やかな色にシャキシャキとした食感がうまれます
- いろいろな減塩料理にアレンジ自由自在
- 野菜などが1日350g 楽々取れます



野菜を毎日きちんと食べるには野菜の“まとめ作り”が便利！無理なく、たっぷり野菜がとれる減塩料理をご紹介します。

“まとめ作り”した食材やそれを使った料理のラベルがダウンロードできます。

料理した日や保存可能な最終日も書き込めます。保存容器や保存袋に貼るなどしてご活用ください。



※ラベルにはモノクロ版とカラー版があります。

著者/みない きぬこ
定価 本体1,500円+税
B5判 112頁
ISBN 978-4-7895-1839-0

新刊注文書	貴店印	申し込み数	野菜がおいしい減塩おかず ※POP お送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ □
		冊	
	条件/注文扱い	ISBN978-4-7895-1839-0	定価 本体1,500円+税 女子栄養大学出版部

注文書	条件/注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
		冊	塩分早わかり 第4版 ISBN 978-4-7895-0223-8 定価 本体1,500円+税
		冊	うまい！減塩めし ISBN 978-4-7895-1840-6 定価 本体1,400円+税

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411