

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！

- 1、旬の食材で季節感を味わうのにぴったり
- 2、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
- 3、調理の手間が軽減されます。
- 4、下処理の面倒なものも一気にしておけば手間いらず
- 5、かさばる野菜も保存しやすくなって冷蔵庫すっきり！
- 6、無駄なく使いきることができるので経済的
- 7、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
- 8、いろいろな減塩料理にアレンジ自由自在
- 9、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