

『野菜がおいしい 減塩おかず』

野菜を
たっぷり
食べたい

と

簡単で
おいしい
減塩料理

を

両立させました！



簡単な下ごしらえで、

野菜をまとめて作りして保存。

これをアレンジすれば

野菜たっぷりの

減塩料理に！



『野菜がおいしい 減塩おかず』

「切る」、「ゆでる」、「あえる」

簡単な下ごしらえで、

野菜をまとめ作りして保存。

これを使ってあつという間に

野菜たっぷりの減塩料理が
作れます。

一口蒸しかぼちゃ

野菜をまとめ作り



アレンジ



かぼちゃの
即席スープ



かぼちゃの
豚肉巻き焼き



かぼちゃの
しぐれ煮



野菜がおいしい減塩おかず

野菜を
たっぷり
食べたい

と

簡単に
おいしい
減塩料理

を

両立させました！



塩分1日6g
切る、ゆでる、あえるだけの
まとも作りが大活躍！
野菜がおいしい
減塩おかず

みないまねこ

おいしいの秘密は、
揚げておいたお肉の油を、

© 2019 味の素

簡単な下ごしらえで、

野菜をまとめ作りして保存。

これをアレンジすれば

野菜たっぷりの

減塩料理に！

