

めざせ 塩分マイナス2g

コンビニ・総菜も活用 『かんたん！減塩めし』

減塩習慣を身につけて

さらなる減塩へステップアップ！

パート1 「すべてを手作りにこだわる必要なし！市販品を使って減塩」

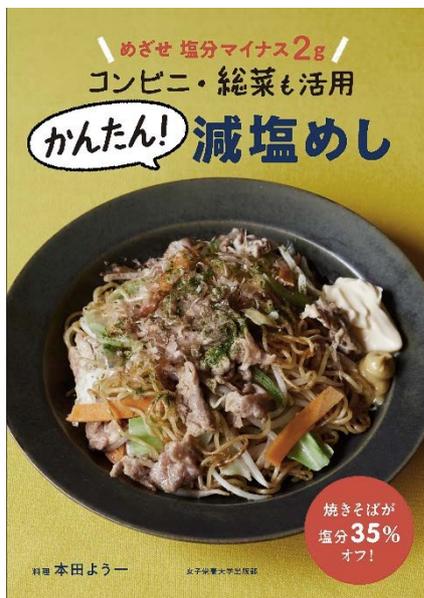
コンビニの商品や総菜、缶詰め、レトルト食品などを活用した減塩料理をご紹介。市販品1人分を2人で分けて、市販品の味つけを生かしながら仕上げる料理は、簡単で失敗知らず。量を減らした分、冷凍野菜や大豆製品などで補うので栄養バランスもばっちりです。

パート2 「はじめてでも、やればできる！

簡単減塩おかず」

材料の切り方や調理法を簡単にして、調味料も家によくあるものを使った減塩レシピを紹介。冷凍野菜やカット野菜なども活用しながら作りやすいくふうをしています。

すべての料理に、減塩のポイントやうす味でも満足感のある味付けのコツなど「減塩のポイント」を掲載！



料理／本田 よう一
定価 本体 1,500円+税
B5判 112頁
ISBN 978-4-7895-1845-1

5つの減塩アイデア

減塩アイデア1

▶市販品の塩分は“かさ増し”で減塩

減塩アイデア2

▶「なんでもしょうゆ」をかければウマイ！からは卒業

減塩アイデア3

▶「ねばねば食材」「香り野菜」を味方につける！

減塩アイデア4

▶「臭み」をとり、「うま味」をプラス ひと手間で味に差が出る！

減塩アイデア5

▶小さなことから始めてずっと続ける

新刊注文書	貴店印	申し込み数	コンビニ・総菜も活用 かんたん！減塩めし ※POP お送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ <input type="checkbox"/>
		条件／注文扱い	ISBN978-4-7895-1845-1 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 ☆
貴店印		冊	わがまま男をうならせる うまい！減塩めし ISBN978-4-7895-1840-6 定価 本体 1,400円+税
		冊	塩分1日6g はじめての減塩 ISBN978-4-7895-1841-3 定価 本体 1,200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