

減塩買い置き CHECK



置き換えたり、ちょっと加えたり…

買い置き次第で **楽** に減塩できます



旨味

以下のどれか

- ☐ だしパック
- ☐ 減塩ほんだし
- ☐ 合わせだし(作り置き)

香り

- ☐ 生姜
- ☐ にんにく
- ☐ わさび
- ☐ ごま
- ☐ のり

酸味

- ☐ レモン汁
- ☐ ポン酢

辛み

- ☐ セ味
- ☐ ブラックペッパー
- ☐ からしチューブ

そのまま食べられる野菜や果物

- ☐ ミニトマト
- ☐ きゅうり
- ☐ カット野菜サラダ
- ☐ バナナ
- ☐ キウイ
- ☐ みかん…etc.

冷凍野菜

- ☐ ブロッコリー
- ☐ ほうれんそう
- ☐ いんげん



茹でて保存しても good!

