

栄養科だより3月号

減塩料理にちよい足し♪

減塩には興味があるけど、ただ調味料を減らすなんておいしくなさそう・・・と思っている方、多いのではないのでしょうか？今月号では「物足りないな・・・」というときに刻んだり和えたりと、気兼ねなくちよい足しできる塩分ゼロの出汁や食材、調味料を紹介します。

出汁部門



昆布



鰹節



干し椎茸



煮干し



貝類

食材部門



しょうが



にんにく



唐辛子



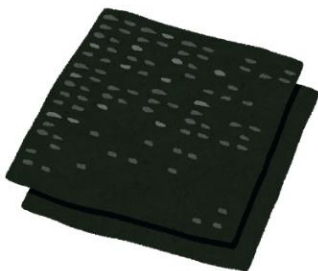
しそ



ねぎ類



柑橘類



焼き海苔



トマト



ナッツ類
(食塩無添加)



ごま

調味料部門



七味唐辛子



こしょう



カレー粉



酢



植物油類



ご質問はピンクのユニフォームの栄養士まで！

星総合病院 栄養科