

分けてカサ増し

おいしく
てきえん

主菜と副菜が
一緒にとれる

お店のお惣菜♥活用例 きんぴらの巣ごもり丼

(公社)京都府栄養士会作成



温泉たまご



きんぴらが具と調味料を兼ねています。
薬味に大葉やネギ、粉山椒や七味とうがらしを。

きょうと適塩プロジェクト 京都府

香味を活かすと、うす味でも満足度が上がります