

分けてカサ増し



お店のお惣菜♥活用例 から揚げと彩り野菜ののつけ盛丼

(公社)京都府栄養士会作成

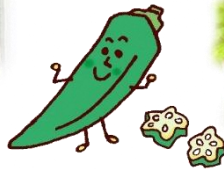


から揚げが、具と
味つけを兼ねる♥



ごはん

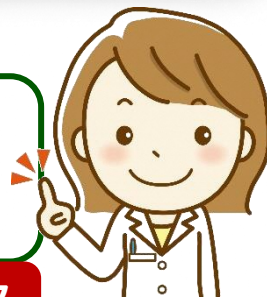
レモン汁



たっぷりの野菜



食品の香り・酸味・うま味・とろみを活かすと、塩分を控えても、食事の満足度が上がると言われています。このメニューでは、レモンが香りと酸味を、オクラがとろみの役割を担っています。



きょうと適塩プロジェクト 京都府

適塩ワンポイントアドバイス