



香味野菜とスパイスで
香りを効かせた
「中華スープ」

おすすめ度：☆☆☆



減塩タイプの味噌を使った
「みそ汁」

おすすめ度：☆☆☆



げんえん

しんしるかつ

減塩で新汁活！

クイズの答え：塩分が少なく香りや旨味がある食品なので、薄味の料理に加えるとおいしく食べられるよ



具沢山で汁の量を少なくした
「ミネストローネスープ」

おすすめ度：☆☆☆

いつもの
スープ、
げんえん
サクッと減塩

汁物は1日1杯が目安

減塩クイズ

背景の食品（生姜・ねぎ・大葉・レモン）
に共通することはなにか？

答えはどこかに書いてあるよ。探してみてね

