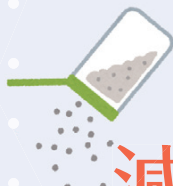


「12年続けてきた

減塩レシピの集大成！」



〜毎日塩分6g未満をめざして〜



北医療生協の減塩アドバイザーは12年以上続けて活動してきました。その集大成のレシピが、医療福祉生協連Comcomのすこしおレシピコンテストで「優秀賞」をとりました。

私たち減塩アドバイザーは班会など地域に出たり、減塩料理教室を開くなど12年間活動してきました。今回、医療福祉生協連から「すこしおレシピコンテスト」が提起され、12年の成果を発表しようと呼募しました。結果は優秀賞をいただき、自信を持つことができました。これからも1日塩分摂取量6g未満のおいしい料理をつくり続けていきます。ぜひ皆さんもチャレンジしてみませんか。

※今回の優秀賞のレシピは減塩レシピのコーナーで紹介していきます。



調理のポイント

●トマトの白和えにはマヨネーズでこくをプラスし、イワシには味噌マスタードでパンチをきかせる等、素材に合ったアクセントで味にメリハリがついています。見た目、味、栄養面ともに満足度の高いすこしおレシピです。



〈生協わかばの里
管理栄養士 上川〉