

## おいしい適塩のカギは？

料理でお塩を減らすだけでは、物足りない味になり、続けられないことが多い

## ✨ できることから始めよう ✨



### ★効果的に塩味を使おう

#### 👉 味付けは表面に！

薄味でつくって最後に味付けをしよう。煮物ならダシで煮て最後に味付け、焼き物なら焼きあがってからお塩をふる。表面に味付けをすることで、舌に直接味が伝わるの、料理全体の塩分量が少なくても味を感じやすくなる。

しょうゆやソースは「つけて食べる」。味見をして調味料が欲しいと思ったときは、「かける」ではなく「つける」ことで**約0.5g**の減塩になる。



かける



つける



#### 👉 1品だけしっかり味付け！

料理すべてが薄味だと物足りない。1品だけしっかり味付けすることで満足度もUPしやすい。

味付け  
うすめ



味付け  
しっかり

味付け  
うすめ

味にメリハリをつけることが、長続きのコツですよ♪

