

最後は全部ひっくるめました！！

# 低カロリーで塩分控えめ 低脂質のヘルシーランチ

日本人の塩の摂取平均は 9.9g。

目標量の男性 8g 未満・女性 7g 未満まではまだまだです。

今日のメニューの塩分量は 2.3g !

「肉や野菜の旨味」「酸味」「豆乳のまろやかさ」で塩分を抑えました。

体に優しい塩分を感じてみてください。



※イメージ画像

452Kcal

- ☆ いかと野菜の炒めもの
- ☆ 蒸しなすの中華だれかけ
- ☆ 小松菜とえのきの豆乳スープ
- ☆ オレンジ
- ☆ 雑穀ご飯