



## サラダ巻き寿司

寿司酢の塩を抜きました。その分、低カロリーのマヨネーズでしっかり味つけされています。ご飯にゴマや、刻んだ甘酢生姜を入れると塩分控えめでもおいしく仕上がります。



## 白菜の即席漬け

少量の塩でも、野菜の水分が抜けるとしっかりと味がつきます。また、薄味のため生姜の香りが引き立ちます。

## ゴボウと水菜のすまし汁

今回は、きっちりお出しをとり、ツナ缶の汁を隠し味にしました。だしの旨味とゴボウの香りで薄味でもおいしいすまし汁が完成しました。



## こんにゃくのピリ辛炒め

他のメニューに比べてしっかりした味つけです。全てを薄味にすると、飽きてしまいがちですが1品濃いめにすると味にメリハリがつき満足感が得られます。

## きなこ棒

節分ということで、大豆を使用したお菓子をつくりました。材料はきなこと水あめの2つで一切食塩は使用していません。

