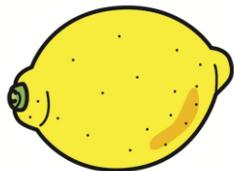


# ポイント

酸味・香味・香辛料・種実類をきかせて塩分を減らす

## 酸味

酢、レモン、ゆず、  
すだち、かぼす  
等



## 香味

にんにく、しょうが、  
しそ、ねぎ、みょうが、  
パセリ 等



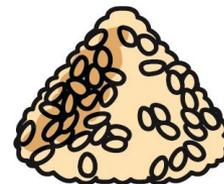
## 香辛料

カレー粉、こしょう、  
唐辛子、からし  
わさび 等



## 種実類

ごま、くるみ、  
ピーナッツ 等



上手に使うとおいしく塩分をおさえられます