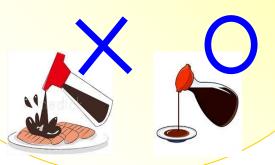
かける?つける?

しょうゆやソースは, 「かける」ではなく 「<mark>つける</mark>」にしましょう。



<u>その魚は塩焼き?</u>

味がついているなら しょうゆはいりません。 味を見て,足りないよ うなら少しずつつける 習慣を。

その調味料 STOP!

味を見てから 使っていますか?

味のアクセントに

塩味の代わりに、酸味や辛味、香味を効かせると、減塩につながります。





