

おいしい減塩料理

銀賞

カジキのチーズパン粉揚げ

●セールスポイント【応募者：肥山莉彩さん】

塩分が少ないと感じさせないため、ケチャップもタバスコを加える
ひと手間をかけると、簡単に作られるのがオススメです♡

エネルギー

229kcal

たんぱく質

17.8g

脂質

11.5g

食塩相当量

0.9g



食事バランスガイドで
見てみると…



ワンポイントアドバイス

- ★衣にカレー粉や粉チーズを使用しているので、そのままでもおいしく食べられます。
タバスコケチャップの量はお好みで調節されると塩分を減らすことができます。