

# 今までにない、おいしい減塩レシピです!

**クロワッサン Special**  
特別編集

【保存版】

血管の健康は、減塩から。減塩でも美味しく、満足感のある料理が簡単に作れます。

**初速、好調!!**



保存食でもあるマリネのテクニクは、意外にも減塩に向いていた。



大葉や山椒、なじみある香味野菜の辛味や香りを生かして満足感を。

がんばらなくても血管が若返る!  
**賢い減塩の技。**



油と酢、醤油と味噌……基本調味料を上手に使いは減塩できる。



みじん、すりおろし、薄切り、玉ねぎの旨みと甘みを上手に生かす。

新たな取材を加え、人気の特集が1冊に。

東京新聞  
中日新聞

10/18(火)  
サンムツ予定!

クロワッサン世代が気になる、

- ◎高血圧
- ◎血管の若返り
- ◎免疫力アップ
- ◎ダイエット etc.

の予防、改善が期待できる、正しい減塩の方法が満載!

- 減塩水を活用する  
水に一定量の塩を溶かした、減塩水で正確な塩分量を把握。
- 臭みを取り除く  
肉や魚を生臭いまま調理すると、塩を多く使いがちに。
- 水分を減らす  
野菜の水分を飛ばすと、少量の塩でも味が絡みやすくなる。
- 脂質を取り除く  
塩は肉の脂に溶けにくいから、脂肪を取る手間を惜しまない。
- 塩分量を減らす  
切り込みを入れる、叩いて広げると、味が入りやすくなる。
- 分量を減らす  
食材別に味付けして、料理にメリハリをつけ満足感を。
- 調味料の個性  
調味料の特性や組み合わせの妙を知り、減塩料理を奥深く、
- 食感を利用する  
柔らか、しっとり、塩分不足を感じない食感に仕上げる。

書名

ご注文数

クロワッサン特別編集  
がんばらなくても血管が若返る! **賢い減塩の技。**

マガジンハウス編 発売:2016/9/24 ISBN:978-4-8387-5151-8 本体741円+税

冊

**ご注文はマガジンハウス受注センターまで**

(番号はお間違えのないようにお願いします)

(担当: )

TEL049-275-1811

**FAX0120-468-127**

貴店番線印

※出庫に際しましては、部数調整の可能性もございます。ご了承願います。

**マガジンハウス**