

その「うまさ」

塩分量

6g

血圧
ま⁷す⁷上⁷げ⁷て

1日の塩分摂取量は、
男性7.5g未満、
女性6.5g未満が目安です



レシピをチェック！↑

作製：神奈川県立新城高等学校家庭科部 × 中原区役所