

便利!

1mlが計れる

ミニスプーンを
プレゼント!

塩をふるタイミングと野菜の切り方がポイント

食べ方を変えて減塩

松田康子

魚に塩をしておく時間がポイント

調味料は計って使う

絵で見えてわかる

定番おかずを
美味しく減塩

計量スプーンでできる味つけのコシ

実物大

抽選で毎月250名、
総勢1500名の方に
プレゼント!!

1g以下の塩が
計れます

1ml計量 ミニスプーン

「絵で見えてわかる
定番おかずを美味しく減塩」を
お買い上げの方から、
抽選で毎月250名、
合計1500名に
1g以下の塩が計れる
ミニスプーンをプレゼントします。

くわしくは同書の
帯をご覧ください。

B5判 本体価格1600円(税別)

女子栄養大学出版部