

減塩へのコツ

皆の残念ながら $\Rightarrow 10g - \frac{11g}{9g} + 2g$ オーバーしてるダア!
目標 女 8g 男 9g

チェンジさせてー



ゆず レモン

お助け下さい



さんしょ



しそ



しょうが



ニンニク

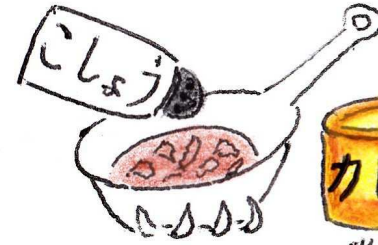


ネギ



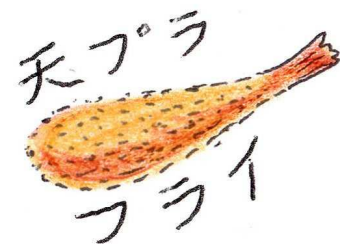
みょうが

さかせようー



とうがらし

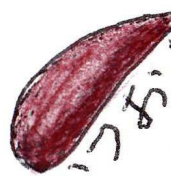
香ばしで十分ダ



焼く

ソース・ケチャップ さようなら

うまみは濃くこく



かつお節



じゃこ



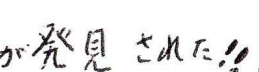
コブ



舌



感じる

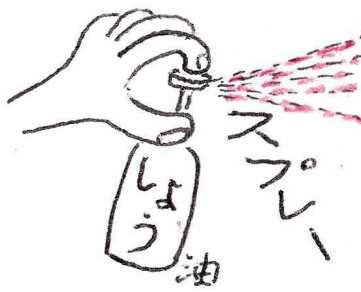


味藟が発見された

おもてダケヨォー



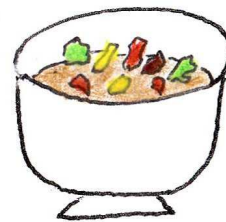
最後にサッと表面だけにー



仲よしにさせてー

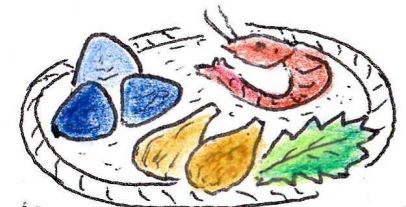
口の中で、まぜてもいいよ

具たくさんダア

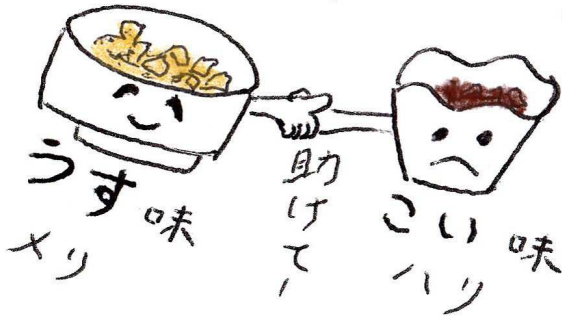


汁 少なく すむ

新鮮なパワーで



素材の持ち味で



うす味

助けてー

こい味