

だし汁



材料

だし汁	140 ml
しょうゆ	2 g
塩	0.3 g

エネルギー: 1kcal
たんぱく質: 0.2g
脂質: 0.0g
食塩相当量: 0.6g

ひとくちメモ

だし汁のうま味成分が唾液を出しやすくしてくれるため、味覚の変化や口腔のコンディションを整えたいときにおすすめです。調味料の量は体調に合わせて調整しましょう。