

調味料に含まれる塩分量ってご存じですか？



※大さじ1(15ml)



塩

大さじ1

17.8g



ポン酢

大さじ1

1.4g



醤油

大さじ1

2.6g



味噌

大さじ1

2.2g



和風ドレッシング

大さじ1

1.1g



ケチャップ

大さじ1

0.5g



有塩バター

大さじ1

0.2g



マヨネーズ

大さじ1

0.2g



酢

大さじ1

0g



みりん

大さじ1

0g

是非、参考にされてみてください！

