



## そうめん

そうめん1人分  
(ゆで220g)



**0.4g**

めんつゆを  
少しだけつける



**1.2g**

めんつゆを  
たっぷりつける



**2.5g**

つゆは薄めにサッ  
とつけまじょう

## 冷奴

薬味で食べる  
(しょうゆ無し)



**0g**

薬味なしで  
しょうゆ少なめ



**0.03g**

薬味の上から  
しょうゆをかける



**0.4g**

薬味を活かして  
しょうゆ少なめに

## 焼肉

焼肉牛タン1枚  
(塩レモン)



**0.04g**

焼肉牛ロース1枚  
タレを少しつける



**0.09g**

焼肉牛ロース1枚  
タレをたっぷりつける



**0.2g**

つけ過ぎ食べ過ぎ  
に注意しましょう