

減塩クイズ：大人用 ③



1. だし汁の塩分が多い順は？

- ① かつおだし ② 昆布だし ③ 和風だしの素



2. 漬物の塩分が多い順は？

- ① らっきょう漬3個 ②白菜漬け小皿 ③ たくあん2切 ④ 梅干し大1個



3. 生のあじ(正味 100g)の塩分は0.1gです。

では、あじの干物(正味 100g)の塩分は何gでしょう？



答えは裏にあります

【 答え 】

1. ③→②→①の順

和風だしの素1人分1gの塩分は0.3g、昆布だしは1人分100mlで0.2g、かつおだしは1人分100mlで0.1gの塩分があります

2. ④→③→②→①の順

梅干しの塩分は2.2g、白菜漬けは0.6g、たくあんは0.5g、らっきょう漬は0.3gです

3. 1.1gです。甘塩の場合は0.6gです