



選ぶ基準、意外と知らない……

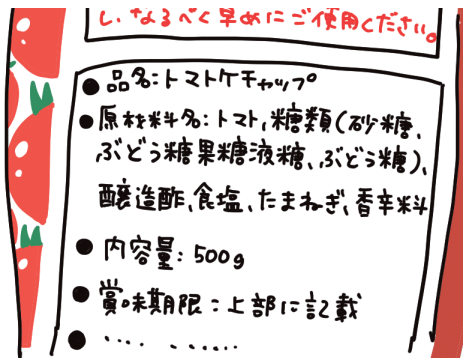
こんな食材の選び方もこの一冊で!



ケチャップの選び方

- 塩や酢が入っていて保存性が高く、添加物は少なめ
- しかし、「ぶどう糖果糖液糖」は使われがち!
- 有機にこだわったメーカーがおすすめ

P.338へ



はちみつの選び方

- 自然由来の「純粹はちみつ」がおすすめ
- 「非加熱」は生産者のこだわりの証
- 基準が厳しく安全なのは「ヨーロッパ産」

P.344へ



だしの選び方

- 無添加でも入っている「酵母エキス」
- 塩が入っていることも多い
- 原材料がシンプルなものが一番

P.354へ



加工肉(ソーセージ等)の選び方

- 添加物がよく使われる食品
- 「無塩せき」=「発色剤を使っていない」
- 「無添加」が安心

P.386へ

