

季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（4月）

うーまい

玉ねぎのマスタードクリームソース

減塩に粒マスタードの香りと酸味を活用

*材料（4人分）

1人分 - 58kcal 食塩0.6g（1人分）

玉ねぎ（L）1/2個、しいたけ 2枚、白ワイン 大さじ1、牛乳 1/2カップ
粒マスタード 大さじ1、バター 8g、塩 小さじ1/5、こしょう少々、パセリ 適宜

*作り方

- ①玉ねぎとしいたけは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、①をしんなりするまで炒め、白ワインを加えて煮立てる。
- ③牛乳と粒マスタードを加え、塩、こしょうで味を整え、弱火で1分間ほど混ぜて煮詰めると出来上がり。



うーまい

Umy減塩ソース アピールポイント

- ・野菜のうまみが溶け込んでいる
- ・どんな料理にも、かけるだけ
- ・うまい・うす味付けがピタリ！と決まる簡単手作りソース

生鮭のムニエル

1人分 - 190kcal 食塩0.9g（1人分）

他にも

こんな食材にぴったり！
白身魚（鱈・真鯛）、鶏肉

*材料・作り方（1人分）

- ①鮭（1切れ80g）に小麦粉を軽くまぶし、フライパンに少量のオリーブ油を熱し、鮭の両面を焼く。
- ②皿に①を盛り付けて、上にソース（1人分）をかける。



減塩調理ポイント

- ・食材の下味には、塩は少なめに。こしょうや香草の香りを活用しましょう。
- ・食べる直前にレモンをひとしぼり。香りと酸味でおいしさUP！
*市販のレモン果汁を常備しておくことで減塩調理に便利です。



クリームパスタ

1人分 - 472kcal 食塩1.5g（1人分）

お好みで
粉チーズや
タバスコを



*材料・作り方（2人分）

- ①出来上がったソース（4人分）にツナ缶詰の半分量（40g）を加えて、温める。*2人分のパスタソースになります。
- ②鍋にたっぷりと湯を沸かし、塩を加えパスタを茹でる。（パスタ1人分80g）
- ③皿に茹でたパスタを盛り付けて、上に①のソースをかける。



野菜たっぷりポイント

パスタを茹でる時に一緒にブロッコリーやアスパラガスなどの野菜を茹でてパスタと一緒に食べましょう。

