

季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（2月）

う〜まい

長ネギのホワイトソース

相性抜群！ネギとホワイトソース

1杯分 - 62kcal 食塩 0.5g (1人分)

*材料（4人分）

長ネギ	100g
パプリカ（赤）	20g
シチューの素（顆粒）	大さじ2
牛乳	大さじ2
水	1カップ
オリーブ油	大さじ1/2

*作り方

- ① 長ネギは斜め切りにする。緑の部分も使う。
- ② パプリカは小さくサイの目切りにする。
- ③ ①と②をオリーブ油でさっと炒め、水を加える。煮立ったらシチューの素を加え、とろみがついたら牛乳を入れ出来上がり。*とろみは水や牛乳で調整

う〜まい

Umy減塩ソース
活用・アピールポイント

雪の下から採れたネギは、甘みも強くホワイトソースがからむと一層マイルドな味わいが楽しめます。

こんな料理にも
どうぞ！

チキンホワイトソース

1杯分 - 170kcal 食塩 0.9g (1人分)



*材料・作り方（1人分）

- ① 鶏もも肉（皮なし80g）に塩入りのスパイスをまぶす。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、①の両面を焼く。
- ③ 皿にサラダ菜をしき、②を盛り付け、ソースをかける。ミニトマトを添える。

豚肉のパン粉焼き
魚のムニエル
オムレツ

減塩調理ポイント

ソースの味が濃厚なので、メインの食材の味付けは薄味でOK！

蒸し魚のソースかけ

1杯分 - 227kcal 食塩 0.8g (1人分)



*材料・作り方（1人分）

- ① 鮭（80g）は軽く塩コショウし、酒を振り、きのことともにアルミホイルで包む。
- ② フライパンに水を入れ、煮立ったところに①を入れ、10～15分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 皿に②の鮭を盛り付け、ソースをかける。②で蒸したきのこを添える。

蒸し料理で
油を使わず
ヘルシーに！

野菜一口メモ

ネギは白い部分よりも、緑の部分にβ-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが多く含まれています。