

# 季節の野菜を使った「Umy 減塩ソース」レシピ（10月）

## 野菜まんさいソース

心が和むおふくろの味！

### \*材料（4人分）

1人分 - 55kcal 食塩0.6g（1人分）

|       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| ごぼう   | 1/4本 | <調味料A> |      |
| れんこん  | 1/3本 | 酒      | 大さじ1 |
| にんじん  | 1/2本 | しょうゆ   | 大さじ1 |
| こんにゃく | 1/2枚 | みりん    | 大さじ1 |
| ごま油   | 小さじ1 | 砂糖     | 小さじ1 |
| 片栗粉   | 小さじ1 |        |      |
| 粉かつお  | 大さじ2 |        |      |

### \*作り方

- ① ごぼうはささがきに、れんこんは3mm程度のいちょう切りにし、酢水に浸す。にんじん、こんにゃくは3mm程度の細切りにする。
- ② ①をごま油で炒め、調味料Aを入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加え、最後に粉かつおを振りかける。

### うまーい Umy 減塩ソース アピールポイント

- ・根菜類を多く使っているので食物繊維たっぷり！
- ・和風の優しい味がどんな料理にも良く合う！
- ・うまい、うす味付けがびたり！と決まる簡単手作りソース！

## 鮭の和風ソテー

1人分 - 165kcal 食塩0.6g（1人分）

他にも

鶏肉のソテー



豚肉の炒め物



### \*材料・作り方（1人分）

- ① 生鮭（60g）に軽く塩こしょうをふっておく。
- ② フライパンに少量の油を温め、①を焼く。
- ③ ②にソース（1人分）をかけ、出来上がり。

### 減塩調理ポイント

かつお節の香りと片栗粉のとろみが食材にしっかりからみ、食材の下味が少量でもおいしさアップ！

## 厚揚げステーキ 野菜ソース

1人分 - 126kcal 食塩0.6g（1人分）

調理アレンジ

電子レンジを使って簡単に作れます

### \*材料・作り方（1人分）

- ① 厚揚げ（1/2枚）をざるに入れ、熱湯をさっとかけて油抜きをする。
- ② ①の水分をキッチンペーパー等でふき取り、フライパンで焼く。
- ③ ②にソース（1人分）をかけ、ゆでたアスパラを添えて出来上がり。

### 野菜調理ポイント

ソースの具材を大きめに切ると噛みごたえがあって満腹感が得られます！

