

季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（5月）

ニラともやしのオイスターソース

減塩にニラの香味を活用

＊材料（4人分） Iカロリー - 36kcal 食塩0.5g（1人分）

ニラ1/2束、もやし1袋、しょうが1片、ごま油小さじ1



A〔合わせ調味料〕

オイスターソース小さじ1、しょうゆ小さじ1
酒小さじ1、砂糖小さじ1、チキンコンソメ（顆粒）小さじ1/4量

＊作り方

- ①ニラは2cmの長さに切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうがを炒める。香りが出たら、もやしとニラを加え、炒める。Aの合わせ調味料を加えて混ぜる。

うま
Umy減塩ソース
アピールポイント



- ・ニラのうまみが溶け込んでいる
- ・料理にかけるだけで野菜をプラス
- ・うまい・うす味付けがピッタリ！と決まる簡単手作りソース

豚肉のソテー

Iカロリー - 256kcal 食塩0.7g
（1人分）

他にも

こんな食材にぴったり！
牛肉、鶏肉、あじ、いわし

＊材料・作り方（1人分）

- ①フライパンに少量の植物油を熱し、豚肉薄切り2枚（80g）の両面を焼く。
- ②皿に①を盛り付けて、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、塩は少なめにしょうがやんにくの香りを活用しましょう。
- ・肉をこんがり焼くと香ばしさがでて、減塩でもおいしいです。



野菜たっぷりポイント

- ・野菜たっぷりの「Umy減塩ソース」を豆腐や納豆の上にかけるだけで、大豆のたんぱく質と野菜の食物繊維やビタミンが一緒にとれて栄養バランスがアップします。
- ・ラーメンや焼きそばの具としても活用すると簡単に野菜がプラスできます。



納豆にかけて ～添付のたれのかわりに～



ラーメンの具として ～スープを残すと減塩に～