

# 季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（6月）

## ピーマンのチリソース

豆板醤としょうがの香りを減塩の隠し味に

### \*材料（4人分）

1杯\* - 42kcal 食塩0.7g（1人分）

ピーマン2個、パプリカ1/2個、玉ねぎ1/4個（50g）  
しょうが少量、オリーブ油、バジル適宜



### A【合わせ調味料】

トマトケチャップ 大さじ2、豆板醤小さじ1  
チキンコンソメ（顆粒） 小さじ1/4量、お湯大さじ2

### \*作り方

- ①ピーマン、パプリカ、玉ねぎは1cmの角切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうがと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になってきたら、ピーマンとパプリカを加えて軽く炒める。

Aの合わせ調味料を②に加え、1分間加熱する。

うーまい

Umy減塩ソース  
潤滑・アピールポイント



- ・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
- ・小さいお子様には、豆板醤をひかえめにして下さい。  
パイナップル等の果物を加えると食べやすくなります。

## チキンソテー

1杯\* - 176kcal 食塩0.9g  
（1人分）

他にも

こんな食材にぴったり！  
白身魚、牛肉、豚肉



### \*材料・作り方（1人分）

- ①鶏もも肉（1切れ60g）に下味の塩・こしょうをし、皮側を最初下にし、フライパンで両面をこんがり焼く。
- 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！

## ピザトースト

1杯\* - 236kcal 食塩1.7g（1人分）

朝食に  
おすすめ！



### \*材料・作り方（4人分）

- ①食パン（6枚切り1枚）に薄くオリーブ油をぬる。
- ②ソースを①の上につけ、ロースハム（1枚）とスライスチーズ（1枚）を細かく切って、上のにせる。
- ③オーブントースターでこんがり焼く。

### 野菜たっぷりポイント

朝食はトースト（主食）と  
いっしょに野菜（副菜）も  
とりましょう。

\*生野菜にソースをかけて  
もおいしいです。

