

う〜まい

# 季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（8月）

## 夏野菜のラビゴットソース

トマトの酸味と香味野菜がおいしさの秘密！

### \*材料（4人分）

（1人分）E補給 - 50kcal 食塩0.3g

トマト	中1個	オリーブ油	大さじ1	塩	1g
きゅうり	1本	酢	大さじ1	こしょう	少々
玉ねぎ	1/8コ（30g）	砂糖	小さじ1/2		
セロリ	5cm（30g）	レモン汁	小さじ1		

### \*作り方

- ①玉ねぎは5mm角に切る。
- ②きゅうりは縦半分に切り5mm程度に切る。
- ③セロリは筋をとって、5mm角に切る。
- ④トマトは湯むきし、他の野菜より大きめに切る。
- ⑤ボールにオリーブ油、酢、砂糖、レモン汁を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせ、④を加え、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

う〜まい

**Umy減塩ソース**  
活用・アピールポイント



夏野菜の旨みがぎゅっと詰まったさわやかなソースです。  
ラビゴットはフランス語の「元氣を出させる」に由来しています。  
名前のおり元氣が出る、食が進むソースです。

他にも

こんな料理にぴったり！

- ・豚のしょうが焼き
- ・とりのから揚げ
- ・冷奴
- ・野菜サラダ

## アジのソテー ラビゴットソース

（1人分）

E補給 - 151kcal 食塩0.8g



### \*作り方

- ①アジに軽く塩・こしょうする。
- ②小麦粉をつけ、オリーブ油でソテーする。
- ③②をお皿に盛り付け、夏野菜のラビゴットソースをたっぷりかけて出来上がり。



減塩調理ポイント



トマトは酸味と水分たっぷりの夏野菜の代表です。  
旨み成分のグルタミン酸を多く含み、魚介や肉に含まれるイノシン酸との相乗効果により、さらに旨みがアップ!! 減塩にもつながります。

## スパゲッティの ラビゴットソースサラダ

お手軽!  
かんたん!



（1人分）

E補給 - 170kcal  
食塩 0.3g

### \*作り方(1人分)

スパゲッティ20gをたっぷりのお湯（食塩入り）でゆでて、夏野菜のラビゴットソースをかければ出来上がり。

## 夏野菜 一口メモ



### 【夏野菜の特徴】

- 水分やカリウムが豊富  
⇒からだの中からクールダウンしてくれます。
- 生で食べられるものが多い  
⇒手軽に不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素を補給できます。