

うまい

# 季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ (11月)

## にんじんのホット・スイートソース

にんじんとりんごの甘みでさわやか!

### \*材料 (4人分)

1杯分 - 29kcal 食塩0.2g (1人分)

にんじん	1/3本分	A	りんごのすりおろし	1/6個分
玉ねぎ	1/4個分		酢	小さじ2
植物油	小さじ1		しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2			
水	大さじ1			

### \*作り方

- ① りんごのすりおろしに酢、しょうゆを加えてAのたれを作っておく。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎのせん切り、カレー粉を炒める。
- ③ さらに、にんじんのせん切り、水を加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にAのたれを加えて、さっと火を通したらできあがり。

\*りんごは、オレンジジュースでも代用できます。違った味を楽しめます。

### うまい Umy減塩ソース アピールポイント

- ・うまい、うす味付けがピタリ!と決まる簡単手作りソース
- ・にんじんの甘みとりんごの酸味が程よくマッチし、いろんな料理に合います。
- ・お好みで garam masala、レモン果汁少々を加えると香りがUP!

## 鶏もも肉のソテー

1杯分 - 189kcal 食塩0.6g (1人分)

他にも

こんな食材にぴったり!  
白身魚のムニエル、ホタテのソテー

### \*材料・作り方 (1人分)

- ① 鶏もも肉 (80g) に塩こしょうを軽くふり、下味をつける。
- ② 熱したフライパンに①を皮目から焼き、軽く焦げ目がついたらふたをして15分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ②にソース(1人分)をかけてできあがり。

### 減塩調理ポイント

- ・食べる直前にレモン汁を加えると鶏肉の臭みが取れるだけでなく、酸味でよりさわやかに仕上がります。
- ・鶏肉に焦げ目をつけることで香ばしさが加わり、うす味でもおいしくいただけます。

## 温野菜のソースがけ

野菜やきのこを耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱し、上にソース (1人分) をかけるだけ!

簡単! お手軽!

冷めてもおいしい  
ソースです!  
お弁当にも  
活用できます!

### 野菜一口メモ

野菜には食物繊維が豊富に含まれています!

- ・・・食物繊維のはたらき・・・
- ☆食後の血糖上昇を抑制する
- ☆血清コレステロールの増加を防ぐ
- ☆便秘を改善する