

# う~まい 季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（12月）



## 白ねぎのポン酢ソース

柚子の香りが食欲を増進させてくれます！

### \*材料（4人分）

1人分 - 21kcal 食塩0.2g（1人分）

|      |          |     |        |
|------|----------|-----|--------|
| 白ねぎ  | 1/2本     | ポン酢 | 大さじ1   |
| サラダ油 | 小さじ1     | 酒   | 小さじ1   |
| 柚子の皮 | 適量（お好みで） | 片栗粉 | 小さじ1/2 |
|      |          | 水   | 大さじ2~3 |

### \*作り方

- ① 白ねぎ、柚子の皮はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、白ねぎを炒める。
- ③ ②にポン酢、酒、水溶き片栗粉を加え、最後に柚子の皮を入れる。

う~まい

### Umy減塩ソース アピールポイント



- ・ポン酢ベースのソースなので後味さっぱり！
- ・柚子の香りで風味がさわやか！
- ・ポン酢の酸味と柚子香りで、薄味でもおいしく味が決まる簡単手作りソース

## 揚げさばのソースがけ

1人分 - 194kcal 食塩0.7g（1人分）

他にも

こんな料理にぴったり！  
チキンソテー、野菜サラダ

### \*材料・作り方（1人分）

- ① さば（1切れ）に少量の酒、しょうゆで軽く下味をつける。
- ② 汁気を取り、小麦粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 皿に②と付け合わせの野菜を盛り、上にソース（1人分）をかける。

### 減塩調理ポイント

- ・ソースはポン酢の酸味が効いているので、食材の下味は、少なくとも、満足できる味です。
- ・お好みで、柚子の量を増やしたり、七味を少量加えてもOK！

## あったか湯豆腐

1人分 - 63kcal 食塩0.2g（1人分）

お手軽！

寒い冬にピッタリな1品！

### \*材料・作り方（1人分）

- ① 鍋に昆布と水を入れ加熱し、豆腐を入れて温める。
- ② ①の豆腐を器に入れ、上にソース（1人分）をかける。

### 野菜一口メモ



#### ねぎは漢方薬！

中国では、ねぎの白い部分を「葱白（そうはく）」と呼び、漢方薬として用いられています！

ねぎには風邪のウイルスに対する殺菌作用、発汗作用があり、風邪のひきはじめに食べると良いとされています！

