

季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（1月）

白菜キムチソース

キムチの辛味が効いて、おいしさUP！

1人分 - 27kcal 食塩0.7g（1人分）

*材料（4人分）

白菜キムチ	80g
白菜（葉先）	80g
生しいたけ	2枚
えのきたけ	1袋
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
みりん風味	小さじ1

*作り方

- ① キムチは細かく刻んでおく。白菜は適当な大きさに切る。
- ② 生しいたけは小さめのさいの目切りをする。えのきたけは2cm幅に切る。
- ③ ①と②を鍋に入れ、調味料を加え加熱する。汁が多ければ片栗粉でとろみをつける。

う〜まい

Umy減塩ソース アピールポイント



- ・キムチの旨味・辛味はどんな食材にも合います。
- ・鍋の材料の残りを活用することもできます。白菜の代わりに、つい捨ててしまうレタスの外葉でもOK！
- ・白菜やきのこを合わせることでより多くの食物繊維を摂ることができます。

豚テキ&キムチソース

1人分 - 284kcal 食塩1.1g（1人分）

他にも
こんな料理に
ぴったり！

鶏のから揚げ
油揚げステーキ

*材料・作り方（1人分）



- ① 豚ロース（80g）に軽く塩コショウする。
- ② オリーブ油（小さじ1/2）を熱し、①を焼く。フライパンの空いたスペースでパプリカも焼く。
- ③ 皿にサラダ菜をしき、②を盛り付け、ソースをかける。

減塩調理ポイント

ソースに使っているキムチの旨味や辛味が効いて、肉等の食材の下味は少なめでOK！

キムチソースonオムレツ

1人分 - 194kcal 食塩1.4g（1人分）

ごはんにも
パンにも合います！

*材料・作り方（1人分）



- ① 卵（1個）に塩（1ふり）と生クリームを少し加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れ、空気を取り込むようにして混ぜ、ふっくらと形を作る。
- ③ 皿にゆでブロッコリーと人参グラッセをのせ、②を盛り付け、ソースをかける。

野菜一口メモ

野菜はビタミンCが豊富ですが、特に色の濃い部分や、皮、皮の下、芯の周辺、外葉に栄養分が多く含まれています。