

うまーまい 季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（3月）

セロリのマーマレードソース

一度食べるとくせになるかも！

1人分 - 37kcal 食塩 0.4g (1人分)

*材料（4人分）

セロリ	80g
玉ねぎ	60g
人参	20g
マーマレード	大さじ2
トマトチャップ	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ1/2
こしょう	適量

*作り方

- ① セロリは、すじを取り、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参もみじん切りにする。
- ③ 小鍋に①②とAの材料を入れて5分間程煮た後、こしょうを加える。

*セロリの葉はスープに利用するとよいでしょう。

うまーまい Umy減塩ソース 活用・アピールポイント

- ・セロリの香り、マーマレードのフルーティな甘み、ケチャップの酸味がほどよくミックスされて、とても美味しいソースです！
- ・セロリは魚や肉の臭みを消す働きがあるので、くせのある食材にとてもよく合います。

豚ロースのこんがりソテー

1人分 - 284 kcal 食塩 1.0g (1人分)

*材料・作り方（1人分）

- ① 豚ロース（80g）に塩・こしょうをふる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼く。
- ③ 皿に②を盛り付け、ソースをかけ、上からパセリのみじん切りを散らす。

減塩調理ポイント

セロリやしょうが、大葉などの香味野菜を使うと味にアクセントが付き、減塩でも美味しく食べることができます。

他にも

こんな料理にもどうぞ！
とり肉のカレー粉焼き
ハンバーグ など

ムニエルソースかけ

1人分 - 133 kcal 食塩 1.1g (1人分)

*材料・作り方（1人分）

- ① 魚（70g）に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をつけておく。
- ② 温まったフライパンにバターを入れ、①の両面を焼く。
- ③ 皿に②を盛り付け、ソースをかける。付け合わせの野菜を添える。

野菜一口メモ

セロリは、煮込み料理やスープに使用されるほか、ソースなどの香辛料の1つとして使われ、肉や魚の臭み消しになります。



季節の魚で
味わって！