

# 季節の野菜を使った「Umy 減塩ソース」レシピ（7月）

## オクラのとろろソース

昆布の風味とわさびがピリっと利いています

＊材料（4人分）

（1人分）E補給 - 36kcal 食塩0.4g

オクラ4本、長いも100g、わさび適宜  
とろろ昆布5g、めんつゆ大さじ1、みりん大さじ1

＊作り方

- ① オクラは2分ほど塩茹でし、輪切りにする。  
＊オクラの表面を塩でうぶ毛をとるようにこすり、そのままお湯へ落とすと色よくゆで上がります。
- ② 長いもは皮をむき、しばらく酢水につけアク抜きをした後千切りにする。
- ③ ボールにめんつゆ、みりん、わさびを入れ混ぜ合わせる。  
①②を加えて混ぜれば出来上がり。

うーまい

Umy 減塩ソース  
活用・アピールポイント



- ・うまい・うす味付けがピッタリ！と決まる簡単ソース
- ・オクラや長いものネバネバは、食欲がないときでも、のどごしが良く、おいしく食べられます。

## つるっとそば

（1人分）

E補給 - 313kcal 食塩1.4g

他にも

こんな食材にぴったり！

ゆで豚、マグロの刺身、納豆



＊材料・作り方

- ① そばをゆでる（外袋に記載のとおり）。
- ② ①を皿に盛る。そばにつゆが添付されている場合は、添付されたつゆの半量程度をかける。
- ③ 上にソース（1人分）をかけ、お好みで刻みのりをのせる。

### 減塩調理ポイント

ネバネバとろろソースの粘りが、つゆによく絡み、通常の半分程度のつゆの量でもおいしくいただけます。

## ねばとろ冷奴

（1人分）

E補給 - 78kcal 食塩0.4g

あともう一品に  
おすすめ！



＊材料・作り方（4人分）

- ① 豆腐を適当な大きさに切り、皿に盛る。
- ② ソースを①の上にかけて出来上がり。

### 野菜たっぷりポイント

- ・きゅうりやトマトなどの夏野菜、わかめやもずくなどの海藻類などを合わせると、季節感のあるサラダの出来上がり！
- ・生姜やねぎ、みょうがなど香味野菜を加えると、また違った味わいが楽しめます。
- ・長いもは、ナイロン袋に入れてすりこぎ棒などでたたいたり、すりおろしたりすると違った食感を楽しむことができます。