

季節の野菜を使った「Umy減塩ソース」レシピ（9月）

なすとエリンギのみそソース

にんにく・みそ・チーズの相性抜群！！

*材料（4人分）

なす	2コ
エリンギ	1本
ピーマン	1コ
鷹のつめ	1本
サラダ油	大さじ1
にんにく	1かけ
みそ	大さじ1
①みりん	大さじ1
酒	大さじ1
とろけるチーズ	30g

*作り方

- ①なす、エリンギは縦割りに（長さを半分に）、ピーマンは千切りにする。にんにくは、すりおろしておく。鷹のつめは種を取って小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鷹のつめをさっと炒め、なす、エリンギ、ピーマンを炒める。
- ③にんにくと①の調味料を合わせておき、②に加えて混ぜ合わせる。仕上げにとろけるチーズを加えて、チーズが溶けたら出来上がり。

<1人分> I補* - 98kcal
食塩 0.8g

うーまい

Umy減塩ソース 活用・アピールポイント



- ・にんにくの香りが食欲を増進させてくれます。
- ・チーズを加えることで、マイルドさがアップ！
素材とよくからんでおいしい仕上がりに！

ゆで豚の みそソースのせ



<1人分> エネルギー 304kcal
食塩 0.8g

他にも

こんな料理に
ぴったり！

- ・チキンソテー
- ・細うどん

*材料（4人分）

豚肩ロース 320g、酒 大さじ1、今月のソース

*作り方

- ①鍋に湯を沸かして酒を入れ、豚肉を1枚ずつはがして加え、火が通ったらざるに上げる。水気をよくきり、氷などで冷ます。
- ②皿に①を盛り付けて、上にソース（1人分）をのせる。

減塩調理ポイント

- ・ナスのソースに味がしっかりついているので、豚肉には下味がいきりません。
- ・献立に味付けの濃いものと薄いものを組み合わせることで味にメリハリができ、減塩でもおいしく食べられます。

オムレツの みそソースかけ



<1人分> エネルギー 197kcal
食塩 1.2g

ご飯にもパンにも
合う一品です！

*材料（4人分）

卵 4コ、塩・コショウ 少々、牛乳 大さじ2
バター 20g、今月のソース

*作り方

- ①卵、塩コショウ、牛乳を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにバターを熱し、①を流し込みオムレツを作る。
- ③②をお皿に盛り、上にソース（1人分）をかける。

栄養たっぷりポイント

栄養のバランスのよい食事とは「**主食・主菜・副菜**」がそろった食事です。ソースに副菜（なすとエリンギ）が入っているので、主食（ご飯・パンなど）と主菜（肉・魚・卵など）が一緒にとれるメニューにすれば、**栄養バランスがアップ**します。