

お手軽減塩レシピ

【玉ねぎ&マスタードの減塩ソース】

今回は手軽に減塩できる玉ねぎ&マスタードのソースです！
アレンジ次第で様々なお料理に使えます♪

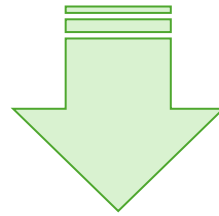
材料(4人分)



玉ねぎ(中)	1/2個
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ(減塩)	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
お酢	大さじ1
粗挽き黒胡椒 (お好みで)	適量

作り方【1人分の食塩相当量:0.2g】

- ① 玉ねぎをすりおろす。
- ② その他の調味料と混ぜ合わせる。



*今回はポークソテーに使用しました。

ポークソテーに使用の際は、お肉と一緒に炒めることでより甘みと風味が増します。



できあがり！