



9月のお手軽減塩レシピ

“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
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
砂糖	大さじ 1 / 2
粗挽き黒胡椒 (お好みで)	適量



《作り方》

- 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する際は、お肉と一緒に炒めることでより甘みと風味が増します。



1人分 食塩相当量 0.2g