

# ケチャップで減塩！ うま塩青椒肉絲

## 材料 4人分

牛モモ肉-----250g  
 《下味》塩・こしょう-----各少々  
 しょうゆ-----小さじ1弱  
 カゴメトマトケチャップ-----小さじ1  
 酒-----小さじ1+1/2  
 かたくり粉-----小さじ1+1/2  
 サラダ油-----大さじ1/2  
 大分県産ピーマン-----8個  
 ねぎ-----10cm  
 サラダ油-----大さじ1  
 ごま油-----小さじ1

《合わせ調味料》  
 カゴメトマトケチャップ-----大さじ1+1/2  
 しょうゆ-----小さじ2  
 酒-----大さじ1弱  
 オイスターソース-----小さじ2  
 塩・こしょう-----各少々

## 作り方

- ①牛肉は細切り、ねぎは3mmの粗いみじん切り、ピーマンは2つに切ってへたを取り、3mm幅の細切りにする。合わせ調味料は合わせておく。
- ②牛肉と下味を混ぜ合わせ、かたくり粉を加えて混ぜたら、最後にサラダ油をまぶしておく。
- ③炒め鍋を熱してサラダ油を入れ、ねぎと②を加えてさっと炒め合わせる。肉の色が変わったら、ピーマンを加えてさっと炒め、合わせ調味料を上から回しかけて全体に味がつくように手早く大きくかき混ぜてからめる。
- ④仕上げにごま油を回し入れる。

### 通常メニューとの比較（一人前）

	通常	ケチャップ置換	比較
塩分含有量	2.14g	1.26g	41%減塩
単価	349円	347円	-2円

※2017年1月時点の一般的な購入価格を元に算出しています（カゴメ調べ）

## ポイント

\* 塩分を減らしても、ケチャップに変えて旨味が増すことで、物足りなさを感じにくいメニューとなっています。



調理時間  
約20分

エネルギー  
310kcal

塩分  
1.26g

約41%塩分カット

# 鯖のごまだしうどん

## 材料

1人分

さば水煮缶	40g	酒	小さじ 1
しょうが	10g	砂糖	小さじ 1
白ごま	5g	カゴメトマトケチャップ	大さじ1/2
しいたけ	1個	ゆでうどん	1玉
かぼす果汁	15g		
長ねぎ	50g		
ゆず胡椒	小さじ1/2		
かつお節	3g		
本みりん	5cc		
しょうゆ	小さじ 1 弱		

## 作り方

- ①しょうが、しいたけはみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ②かぼすは皮をすりおろし(小さじ1/2)、果汁を絞っておく。
- ③フライパンに調味料を入れて煮たせ、煮詰まった頃に鯖缶を汁ごと入れて、しょうが、しいたけ、②の皮を入れて煮る。パチパチと音に変化が出たら火を止める。
- ④かつお節とかぼす果汁を入れる。
- ⑤出し汁でゆでておいたうどんを器に盛り、④と盛りねぎをかける。

## ポイント

2017年田北調理師専門学校×カゴメ 大分県産うま塩コンテストグランプリ。  
 ごまだしうどんは佐伯の名物ですが、既製品はとても高価。



**調理時間**

**エネルギー**  
 443kcal

**塩分**  
 2.1g

## しいたけのナポリ風

### 材料

1人分

しいたけ	中3個 (45g)	カゴメトマトケチャップ	大きじ1と1/2 (27g)
にんにく	1/2片	無塩バター	小さじ1 (4g)
パセリ	4.5g	オレガノ	少々
生ハム	1枚 (5g)	オリーブ油	小さじ1 (4g)
ピザ用チーズ	15g		

### 作り方

- ①しいたけは石づきを取り、座りを良くするためにかさの頂点を平らに切り取る。
- ②にんにく、パセリ、生ハムをみじん切りにしてよく混ぜ合わせて具を作る。
- ③しいたけのかさの内側にバターを塗りのばして、具を詰めて平らにする。
- ④具の上から渦巻を描くようにトマトケチャップを盛り、チーズ、オレガノをのせる。
- ⑥しいたけのかさの底面にオリーブオイルをつけてバットに並べ、オーブンで焼く。(180℃12分)

### ポイント

2017年田北調理師専門学校×カゴメ 大分県産うま塩コンテスト グランプリ。  
しいたけとトマトケチャップの旨味相乗効果を引き出し、イタリア料理風に仕上げました



**調理時間**  
約30分

**エネルギー**  
178kcal

**塩分**  
1.5g



# 大分鶏煮一た丼

## 材料

1人分

鶏もも肉	50g	ご飯	150g
玉ねぎ	20g	みょうが	1個
卵	2個	切りみつば	10g
だし汁	80g	カゴメトマトケチャップ	2g
しょうゆ	大さじ1/2	カレー粉	0.2g
本みりん	大さじ1/2	ナンプラー	1g
カゴメトマトケチャップ	2g	きざみのり	1g
カレー粉	1g	揚げ玉	2g
しょうが(すりおろし)	2g	糸唐辛子	0.4g
サラダ油	5g		

## 作り方

- ①ごはんのみょうが、みつば、トマトケチャップ、カレー粉、ナンプラーを混ぜておく。
- ②鍋に油と生姜を入れ、香りがしたら鶏肉を投入し炒める。
- ③鶏に半分ほど火が通ったら、玉ねぎとカレー粉を加え更に加熱する。
- ④出汁を加えて沸騰させ、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ、しょうがを加える。
- ⑤軽く溶きほぐした卵を2回に分けて④に入れる。
- ⑥下準備をしたご飯を器に盛りつけ、⑤をかける。
- ⑦トッピング用の海苔、揚げ玉、唐辛子を飾る。

## ポイント

鰹・昆布出汁に県産の乾椎茸とあさりを加え、相乗効果で旨味高い出汁にしています。  
 ケチャップを少量添加する事で、グルタミン酸の旨味が増します。



**調理時間**  
 約30分

**エネルギー**  
 633kcal

**塩分**  
 2.3g