

ソースは「ウスターソース類」と呼ばれ「野菜若しくは果実の作汁、煮だし汁、ピューレー又はこれらを濃縮したものに砂糖類、食酢、食塩及び香辛料を加えて調製したもの」と定められています。

「これにでん粉、調味料等を加えて調製したもの」で、とろみや味の違いによって3種類に分けられ、以下の代表的な3つがあります。

- ウスターソース ● 中濃ソース ● とんかつソース
- ウスターソース・・・東日本よりも主に近畿、関西、九州など西日本で愛用されているようです。
- 中濃ソース ● とんかつソース・・・原料の野菜や果実の繊維質が含まれ粘度があるもの。

	ウスターソース	中濃・とんかつソース	醤油
食塩量（大さじ1）	1.7 グラム	1 グラム	2.7 グラム

野菜の旨みがギュッと詰まったソースはかけて食べるだけではもったいない！醤油に比べても塩分がかなり少ないので、血圧が高く塩分に気を使っている方にもお勧めの簡単にできる！料理を2品紹介します。

### \* さば缶と玉ねぎのソース煮（1人分の食塩量 1.4g）

材料	2人分
さば水煮缶	1 缶 (145g)
タマネギ	中 1 個
水菜	1/2 袋
サラダ油	小 2
中濃ソース	大 1

1. 玉ねぎは1センチ幅のくし形に、水菜は3～4センチの長さに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し玉ねぎを入れ中火で2分ほど炒める。
3. 2. にさば水煮缶を汁ごとと水菜と中濃ソースを加えてさっくりと混ぜて鍋のふたをして2～3分煮る。



### \* ソースでラタトゥイユ（1人分の食塩量 0.9g）

材料	4人分
なす	1 個
タマネギ	1/2 個
パプリカ（赤）	1/2 個
パプリカ（黄）	1/2 個
ズッキーニ	1/2 本
オリーブ油	大 1
ウスターソース	大 1
中濃ソース	大 2
酢	大 1

1. なすは縦に4等分に切り、1.5センチ幅に切る。パプリカ・玉ねぎは1/5センチ角に、ズッキーニは縦に半分に切り1.5センチ幅に切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱し1. の野菜を加えて中火で2分ほど炒める。
3. 2. にウスターソースと中濃ソースを加えて混ぜ、鍋のふたをして弱めの中火で6～7分汁気が少なくなるまで煮る。（焦がさないように気をつけて）最後に酢を大さじ1杯全体に回し入れ、材料を混ぜ火を止める。