

～食塩無添加のトマトジュースで減塩～

鶏肉のトマト煮



食塩量
0.9g

材料(2人分)

鶏もも肉	200g
エリンギ	100g
人参	40g
ブロッコリー(冷凍)	40g
サラダ油	4g(小さじ1)

調味料	
無塩トマトジュース	50g
コンソメ	3g (小さじ1)
砂糖	3g (小さじ1)
水	30g (大さじ2)

下準備

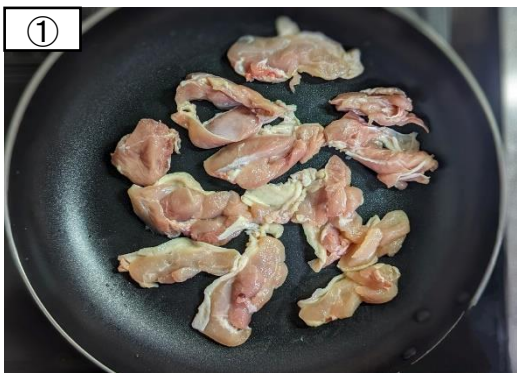


- ・鶏もも肉は一口大に切る。
- ・エリンギは短冊切りにする。
- ・にんじんは短冊切りにする。
- ・ブロッコリーは小房に分ける。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方



① 熱したフライパンに油をひき、そこに鶏肉を入れて弱火でじっくりと火を通す。



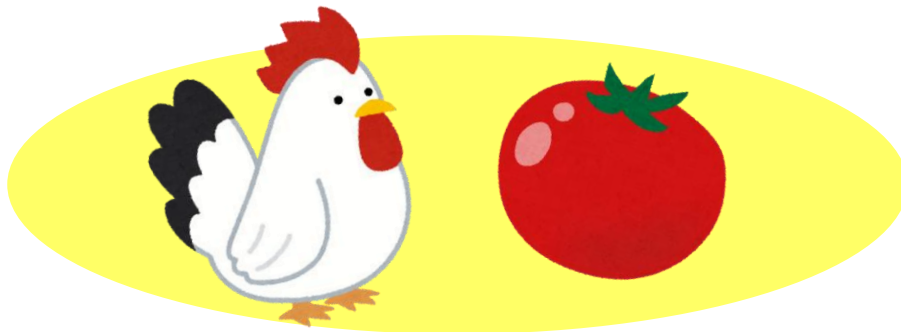
② エリンギとニンジンを入れて中火で2分程炒める。



③ エリンギとニンジンがしんなりしたらトマトジュース、水、コンソメ、砂糖を入れ、蓋をして弱火で5分ほど煮込む。



④ 冷凍ブロッコリーを加え蓋を開けて時々かき混ぜながら余分な水分を飛ばし、盛り付けたら完成。



● ● 減塩のコツ ● ●

- ・無塩のトマトジュースを使用し減塩
- ・トマトは加熱するとうま味成分が強くなり、しっかり煮て鶏肉の味を染み込ませることでおいしく減塩になります。

● ● いろいろアレンジ ● ●

- ・トマトジュースの代わりにトマトの缶詰や生のトマトでも美味しく作ることが出来ます。
- ・ブロッコリーの他にも、芋類やズッキーニ、ナス、ピーマンなどお好みの冷凍野菜でお試ください。



鶏肉のトマト煮 (1人分)

・食塩量 0.9g

・エネルギー量 259kcal

・野菜量 90g

