

鶏肉のトマト煮 春野菜添え～減塩料理レシピ 春のメニュー～

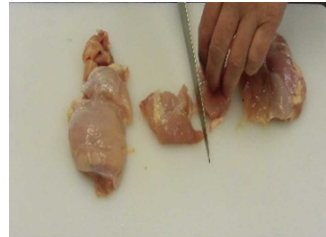


材料（2人分）

鶏もも肉	200g	さやえんどう	6本
にんにく	4g(1/2片)	インゲン	4本
玉ねぎ	100g	サラダ油	小さじ2
人参	30g	トマト水煮缶	200g
じゃがいも	100g(小1個)	こしょう	少々
しめじ	1/2房	ローリエ	1/2片
アスパラガス	3本	減塩コンソメ	5.3g(1個)



①材料一式。



②鶏肉は皮をとり、ぶつ切りにする。



③大きさは一口大にそろえる。



④にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。



⑤しめじは石づきを取り、ほぐす。



⑥さやえんどう、インゲンはすじを取り、アスパラガスは根元だけ皮をむく。



⑦⑥をさっと茹でる。



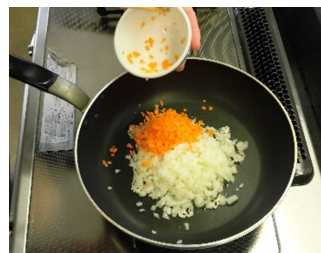
⑧食べやすい大きさに切っておく。



⑨じゃがいもは四等分し、水を振り、ラップをかける。



⑩レンジ（600w）で4分位加熱する。



⑪にんにく、玉ねぎ、人参を炒める。



⑫次に、しめじを加えて炒める。



⑬鶏肉を加えて色が変わるまで炒める。



⑭トマト水煮缶を加える。



⑮ローリエ、減塩コンソメ、こしょうを加える。



⑯蓋をし時々混ぜながら5、6分煮る。

鶏肉のトマト煮春野菜添え栄養表

材料	分量	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
鶏もも肉(皮なしで計算)	100g	127	19	5	0	0	0.2
にんにく	2g	3	0.1	0.1	0.6	0.1	0
玉ねぎ	50g	19	0.5	0.1	4.4	0.8	0
人参	15g	5	0.1	0	1.3	0.4	0
じゃがいも	60g	46	1.1	0.1	10.4	5.3	0
しめじ	40g	8	1.2	0.4	2	1.6	0
アスパラガス	30g	7	0.8	0.1	1.2	0.6	0
さやえんどう	6g	2	0.2	0	0.5	0.2	0
インゲン	6g	1	0.1	0	0.3	0.1	0
トマト水煮缶	100g	20	0.9	0.2	4.4	1.3	0
減塩コンソメ(塩分40%カット)	2.7g	0	0	0	0	0	0.7
サラダ油	4g	36	0	4	0	0	0
合計		274	24	10	25.1	10.4	0.9

Point



減塩のポイント

- 玉ねぎなどを中火でじっくりと炒め、野菜の甘みを出す。
- 減塩コンソメを使用する。

減塩

