



～塩分ひかえめでおいしく～ 鶏肉のトマトジュース煮



栄養価（1人分）

エネルギー：162kcal

たんぱく質：19.1g

脂質：6.8g

塩分相当量：0.7g

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚
小麦粉	適量
油	小さじ1
なす	1本
ピーマン	1個
たまねぎ	1/4個
しめじ	1/2袋
トマトジュース（無塩）	80cc
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々

トマトのうま味を利用して、少ない塩分でも満足できる味付けになっています！うま味や酸味、辛味、香味などを活かすとおいしく減塩できますよ★



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、両面に焼き色を付け、別皿によけておく。
- ② なすは半月切り、ピーマンは乱切り、たまねぎは薄くスライス、しめじは石づきを落とし小房に分ける。
- ③ ①のフライパンに②を入れ、軽く炒め、火が通るまでふたをして蒸し焼きにする。
- ④ ③に鶏肉を戻し、トマトジュース、コンソメを加え、弱火で煮込み、塩こしょうで味をととのえる。

