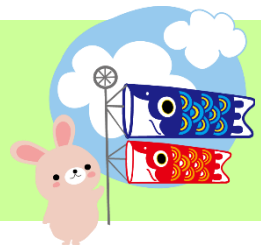


5月のお手軽減塩レシピ

【野菜たっぷり！ チキンのトマト煮】



トマト缶を使うことで、塩分控えめでも美味しく食べられます。
トマト缶には無塩と有塩のものがあるので、選ぶ時は無塩がおすすめです。
アスパラガスなど、旬の野菜を一度に沢山摂ることができます。

材料（2人分）



鶏もも肉	1枚
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2房
アスパラガス	2本
ホールトマト缶（無塩）	1/2缶（200g）

【調味料】

オリーブオイル	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2

作り方【1人分の食塩相当量：1.3g】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは1.5cm幅にくし切り、しめじは石づきを切りバラバラにしておく
- ② にんじんは乱切りし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する
- ③ アスパラガスは4cm幅に切り、電子レンジ600Wで30秒加熱する
- ④ 鶏肉はひと口大に切る
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、鶏肉の両面を焼く
- ⑥ 玉ねぎ、しめじ、にんじんを加えて炒める
- ⑦ ある程度炒めたら、顆粒コンソメ・トマトケチャップとホールトマト缶をつぶしながら入れ、10～15分ほど煮詰める ※素材に火が通っていることを確認する
- ⑧ アスパラガスを加えて完成



できあがり！