

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とることができます。

材料(2人分)



鶏もも肉	1枚
にんにく	1片
玉ねぎ	½個
にんじん	½本
しめじ	½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！