

## やきつべ減塩長寿食レシピ

## チキンのトマト煮込み



エネルギー  
232Kcal



たんぱく質  
16.5g



脂質  
13.8g



塩分  
1.5g



## ●作り方

- ① 玉葱・人参はみじん切りにする。マッシュルーム水煮は汁を切っておく。トマトは大きめのさいの目切り、ホールトマトは粗く潰しておく。
- ② 鍋を火にかけ油を引き、鶏肉を皮の方から焼き余分な油はペーパータオル等でふき取りながら両面を焼いて、一度肉を取り出す。同じ鍋に玉葱、人参を入れて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら肉を戻し、①の残りの野菜とホールトマト、トマトジュース、ブイヨン、水を加え、弱火で煮こみ、塩、オールスパイスで味を整える。
- ④ 肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け一緒に煮込んだトマトソースをかけ、仕上げにパセリを散らす。

## ●材料 (4人分)

若鶏もも肉	90g × 4枚
油	小さじ1
玉葱	200g
人参	40g
マッシュルーム水煮	80g
トマト	80g
ホールトマト缶	160g
無塩トマトジュース	120g
ブイヨン粉末	小さじ 1/2
水	80ml

塩  
オールスパイス  
パセリ

小さじ 1/2  
少々  
少々



## ★ワンポイントアドバイス

トマトに含まれるうま味の栄養が煮込むことで濃縮され、1人当り食塩1g未満の使用量の割には濃厚な味付けの料理が出来ます。チキンの他にも豚肉や白身魚でも美味しく仕上がります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

