

# 今日の献立にどうですか？

今月は、鶏肉のトマト煮です。減塩の栄養講座でつくりました。ケチャップ小さじ2杯の味付けですが、にんにくの香り、トマトの水煮缶のうま味で塩分1.1gでも美味しくいただけます。雑誌等に掲載されている減塩料理は、調味料をもう少し減らしても美味しい場合が多いです。調整してくださいね。

※一人分 530kcal、塩分1.6g(ごはん120g含む)

## 9月のバランス献立



### 鶏肉のトマト煮

一人分 258 kcal 塩分 1.1 g

#### 材料 (二人分)

鶏もも肉 (皮なし)	160 g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
玉ねぎ	80g
じゃがいも	80g
しめじ	40 g
オリーブオイル	小さじ 2
にんにく	1片
A	
トマトの水煮	80g
水	100ml
酒	大さじ 1 と 1/3
ケチャップ	大さじ 1 と 1/3
乾燥パセリ	適量

#### 作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし型に、じゃがいもは皮をむき小さめの一口大に切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくを炒める。香がたったら鶏肉を入れ、全体に焼き色を付ける。①を入れて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、Aを加えて弱火で煮詰める。
- ⑤ 器に盛りパセリをふる。

塩の少々は、指の大きさにもよりますが、親指と人差し指でつまんだ量で概ね0.3g、ひとつまみは親指、人差し指、中指でつまんだ量でおおむね0.6gです。



### 玉ねぎとパプリカのマリネ

一人分 52 kcal 塩分 0 g

#### 材料 (二人分)

玉ねぎ	80g
黄パプリカ	40g
A	
酢	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
レモン汁	少々

#### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、パプリカは千切りにする。
- ② Aに玉ねぎをなじませ、少しおいてからパプリカを入れる。
- ③ 食べる直前にレモン汁をかける。

### レタスのスープ

一人分 6 kcal 塩分 0.5 g

#### 材料 (二人分)

レタス	40g
カットわかめ	1g
えのきだけ	10g
固形スープ	1/2 個
水	300ml
こしょう	適量

#### 作り方

- ① レタスはざく切り、えのきは根元を切り落とし3等分に切る。
- ② カットわかめは水でもどす。
- ③ 鍋に水を入れ煮立たせ、スープの素と①、②を入れて、ひと煮立ちしたらこしょうで味をととのえる。