

# トマトクリームシチュー

## 減塩メニュー

◇減塩メニュー

主菜1品相当分の食塩相当量が1.2g以下のメニュー

主菜

【情報提供者 メープルヒル病院】

(1人分)

材料	分量(g) 4人分
鶏むね肉	130
じゃがいも	180
にんじん	80
たまねぎ	130
グリーンピース	20
油	8
コンソメ	2
水	350
クリームシチューの素	40
牛乳	40
ダイストマトソース	140
塩	0.8
こしょう	0.4

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
232Kcal	0.9g	58g

【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大、じゃがいもとにんじんは乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に油をひき、鶏むね肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、じゃがいも、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ④ ③にグリーンピース、コンソメ、水を加え、具材に火が通ったら、クリームシチューの素、牛乳、ダイストマトソースを加え、焦げないように注意しながら煮込む。
- ⑤ 最後に、塩、こしょうで味を調べて完成。



◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜1.2g + 副菜0.7g + 副菜0.7g