

【鶏肉ときのこのケチャップ煮】

☆ケチャップは醤油や味噌に比べて塩分が少ないため、ケチャップを主役の味付けにすることで減塩料理になります。

材料 (4人分)

鶏むね肉	240g
塩こしょう	少々
油	小さじ1
舞茸	1/2 パック
しめじ	1/2 パック
玉ねぎ	1/2 個
れんこん	1 節
ミニトマト	8 個
A	ケチャップ 大さじ2
	固形コンソメ 1 個
	砂糖 小さじ1
パセリ	適量
生クリーム	少々



作り方

1. 舞茸としめじは石づきを落として小房に分ける。玉ねぎは薄くスライスする。れんこんは皮をよく洗い、皮付きのまま3mm幅にスライスし、水にさらす。ミニトマトはへたを除いて半分に切る。
2. 鶏むね肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。フライパンに油をひいて中火で熱し、鶏むね肉の両面をこんがり焼く。玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、舞茸としめじ、れんこん、ミニトマトを加えてさらに炒める。
3. 3の鍋に水1カップと調味料Aを加えて一煮立ちさせる。汁気が半分になったら器に盛り付け、飾りで生クリームを垂らし、刻んだパセリを散らす。

栄養価 (1人分) エネルギー 230kcal、タンパク質 14.4g、塩分 1.0g