



お手軽に 一品料理

使用した
減塩食品は、
これ!



トマトの無水カレー（2人分）



材料

- 鶏もも肉 200g
- トマト 2個 300g
- たまねぎ 150g
- しめじ 100g
- ご飯 300g
- カレー粉 大さじ1
- 小麦粉 小さじ1
- 中濃ソース 大さじ1/2
- 固形コンソメ 1個
(塩分40%カット)
- 砂糖 大さじ1/2

作り方

- ①鶏肉は2センチ角に、トマトは1センチ角に切る。
たまねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- ②耐熱ボウルに①を全て入れ、カレー粉・小麦粉・固形コンソメ
砂糖・中濃ソースを入れ軽く混ぜ、ふんわりとラップをかけて
電子レンジ(600w)で13～15分加熱する。
- ③よく混ぜ、ご飯と一緒に皿に盛り付ける。

1人分 栄養成分

エネルギー	567Kcal
たんぱく質	24.9g
食塩相当量	1.11g