

全国病院レシピコンテスト 減塩料理部門 銀賞&入選!

第4回全国病院レシピコンテスト『減塩料理部門』において当院栄養科によるレシピが《銀賞「あじのラビコットソース」》と《入選「チキンのトマト煮」》を受賞しました。

昨年の第1・2回コンテストに続き、3回目の受賞となりました。

今回は【トマト料理ジャンル】部門に応募し、入選した「チキンのトマト煮」をご紹介します。

〈材料〉(1人分)

鶏もも肉皮付き (20g×4)	80g
食塩	0.4g
こしょう	適宜
料理酒	3g
小麦粉	4g
植物油	3g
玉葱	50g
生椎茸	20g
しめじ	10g
マッシュルーム水煮	10g
トマト缶 (カット)	60g
砂糖	0.6g
コンソメ	0.4g
食塩	0.7g
ブロッコリー	40g

トマトの旨味(グルタミン酸)で
減塩効果あり。
少量の塩で美味しさアップです。

エネルギー 262kcal
たんぱく質 17g
塩分 1.7g
(1人当たり)

【作り方】

- ①鶏肉に、塩・こしょう・料理酒で下味をつける。
- ②ブロッコリーは、食べやすい大きさに切り、茹でておく(飾り用)。
- ③①の鶏肉に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。
- ④玉葱は一口大の角切りにし、生椎茸は厚めにスライスする。
- ⑤しめじは石づきをとり、一口大に切る。マッシュルーム水煮は水気をきる。
- ⑥鍋に④と⑤とトマト缶を加えて煮る。コンソメを加えてさらに煮る。
- ⑦⑥に③の鶏肉を加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑧お皿に盛り、②のブロッコリーを飾り出来上がり。

★おすすめポイント★

鶏肉を別に焼くことでうま味を閉じ込め、香ばしさもプラスできます。トマトはトマト缶を使う事で甘味やうま味が増し、子どもから大人まで食べやすい1品です。ぜひご家庭で試してみてください。



トマトは、美味しさだけでなく、食欲を刺激する色彩りも効果あり。