

5月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

チキンライス

材料

【2人分】

| | |
|-----------|---------------|
| 米 | …1合 (150g) |
| 水 | |
| 鶏もも肉 | …50g |
| 玉ねぎ | …1/8個 (25g) |
| ミックスベジタブル | …1/8カップ (25g) |
| カゴメ野菜ジュース | …1/2本 (100ml) |
| コンソメ | …1個 (5g) |
| オリーブ油 | …小さじ1 (4g) |



1人分349kcal／塩分1.3g



作り方

- ①米は研いで水に30～60分浸しておく。
- ②鶏もも肉は1cm角に、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③炊飯釜に①と②、ミックスベジタブルを入れる。
- ④カゴメ野菜ジュースを入れ、2合の線の目盛りまで水を入れ、コンソメを加えて炊く。
- ⑤炊けたら、10分程蒸らしオリーブ油を加えて全体をかき混ぜる。



トマトケチャップの代わりに野菜ジュースを使用することで、減塩しています。

鶴見区医師会在宅部門