

7月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

トマト甘酢の天津飯

材料 [2人分]

ご飯	…2膳分
干しいたけ	…2枚
干しえび	…大さじ2
牛乳	…小さじ2
ごま油	…大さじ1/2
卵	…2個
水溶き片栗粉	…小さじ1(水と1:1)
小ねぎ(小口切り)	…5cm
A 砂糖、酢	…各小さじ2
鶏がらだし	…小さじ2
ケチャップ	…大さじ2
しいたけの戻し汁	…1/2カップ弱



1人分436kcal/塩分1.2g



つくり方

- ①干しいたけは水(分量外)で戻し、5mm幅の薄切りに。戻し汁は1/2カップ弱とっておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①のしいたけ、干しえび、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れ半熟状にする。
- ④鍋に<A>を熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤皿にご飯を盛り、③と④をのせ、小ねぎをちらす。



ケチャップを使用することで、コクを保ちながら減塩できます。