

毎日の生活で

節塩をしよう。



cookpad

トマじゃが煮

by 萩市☆健康増進課



【減塩レシピ】【管理栄養士考案】 トマトのうま味と酸味で、肉無し・ちょっとの調味料でも美味しい煮物のできあがり♡



コツ、ポイント

定番の煮物にトマトを加えるだけのカンタン減塩♪じゃがいもをだし汁だけでしっかり煮てから味付けをするのがポイントです。[エネルギー156kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量1.0g]

材料：(2人分)

じゃがいも	1コ(160g)
だし汁	150ml
トマト	小1コ(140g)
玉ねぎ	¼コ(50g)
サラダ油	大さじ½
インゲン豆	10g
A しょうゆ	大さじ¾
A 砂糖	大さじ½
A みりん	大さじ½

このレシピの生い立ち

萩市の人たちはみそ汁より“煮物”から食塩を多く摂っている様子。みんながよく食べる“煮物”を美味しく減塩できるように、と考えたのがこのレシピです。 管理栄養士にしはら

1. じゃがいもは皮をむいて一口サイズの乱切りにする。
2. トマトはへたを除き、8等分のくし型に、玉ねぎは薄切りにする。
3. インゲンは2cm幅の斜め切りにする。
4. 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかけ、落とし蓋をして軟らかくなるまで煮る。
5. ④を煮ている間に、深めのフライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒める。トマトを加えてとろりとするまで炒める。
6. ⑤のフライパンに、④のじゃがいもをだし汁ごと加え、Aで調味する。
7. インゲンも加え、汁気がなくなるまで煮含める。

<https://cookpad.com/recipe/4610666>



COOKPAD

減塩やお弁当レシピのほか、萩の子どもたちが考えた朝ごはんのレシピなどを掲載中！

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>