

鶏肉トマトグラタン風

減塩メニュー

◇減塩メニュー

主菜1品相当分の食塩相当量が1.2g以下のメニュー

主菜

【情報提供者 大野浦病院 栄養科】

材料	分量 (g) 4人分
鶏肉	240
玉ねぎ	120
バター	12
小麦粉	12
牛乳	80
トマト缶	80
コンソメ顆粒	4
食塩	1.2
ピザ用チーズ	12

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
198Kcal	1.0g	50g

【作り方】

- ①鶏肉は適当な大きさに切る。玉ねぎは、薄切りスライスにカットする。
- ②(1)をバターで炒める。玉ねぎに火が通ってきたら小麦粉を振り入れ、さらに炒めて、牛乳をゆっくり加え混ぜる。
- ③(2)にトマト缶を加え、コンソメと食塩で味を調えたら、耐熱皿に移し、ピザ用チーズを乗せる。
- ④(3)をトースターかオーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼いて、完成。



(ポイント)

- トマトの旨味とチーズの焦げ目で、味が薄くても美味しく食べられます

◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜 1.2g + 副菜 0.7g + 副菜 0.7g