

冷凍ミックス野菜の 筑前煮

味が濃くなりがちな煮物も減塩調味料を使って塩分控えめに！加熱後は熱くなっているので、やけどに注意しましょう。



材料 (2~3人分)

・冷凍ミックス野菜	1袋(280g)	・砂糖	大さじ2
・から揚げ用鶏もも肉	4~5個	・減塩しょうゆ	大さじ2弱
・減塩だしの素	小さじ1	・みりん	大さじ2

~作り方~

- 1 鶏もも肉をキッチンバサミで一口大に切る。
- 2 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
- 3 電子レンジ(600W)で約7分加熱する。その後軽く混ぜて再び7分加熱する。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
205kcal	11.3g	7.1g	20.8g	1.1g