

①

## ～冷凍ミックス野菜の筑前煮～



### ～材料（2～3人分）～

冷凍ミックス野菜：1袋(280g)  
から揚げ用鶏もも肉：4～5個  
減塩だしの素：小さじ1  
砂糖：大さじ2  
減塩しょうゆ：大さじ2弱  
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 ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で約7分加熱する。その後、調味料と具材を混ぜ合わせて再び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	塩分
205kcal	11.3g	7.1g	20.8g	1.1g

### ～ポイント～

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。