

8月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

トマトクリームトマト

材料

【2人分】

ごはん	…2膳分
玉ねぎ	…1/2個
なす	…1本
むきえび	…5尾
オリーブ	…小さじ1
にんにく	…1かけ
牛乳	…1カップ
ケチャップハーフ	…大さじ8
こしょう	…適量
とろけるチーズ	…1枚
ローズマリー	…適宜



1人分487kcal／塩分1.4g



つくり方

- ①玉ねぎはみじん切り、なすは5mm幅の半月切りにする。
- ②深めのフライパンを温め、オリーブ油と薄切りにしたにんにくを入れ、きつね色になるまで炒める。
- ③玉ねぎ、なす、えびの順に加えて炒め、全体に火が通ったら、弱火にして、ご飯を加える。
- ④牛乳、ケチャップ、こしょうを入れ、軽く混ぜたら火を止める。
- ⑤チーズを加えて予熱で溶かしたら、皿に盛りつける。お好みでローズマリーを添える。



チーズを入れる分、ケチャップは減塩タイプを使うことで塩分を減らしています。

鶴見区医師会在宅部門