

副菜

適塩テクニック：トマトの酸味を活かす

切り干し大根のトマト煮

【材料】 2人分

- | | | | | |
|---------------|--------|---|--------|--------|
| ■ 切り干し大根 | 15g | A | ■ 砂糖 | 小さじ 1 |
| ■ たまねぎ | 50g | | ■ 塩 | 少々 |
| ■ 水煮大豆 | 20g | | ■ こしょう | 少々 |
| ■ にんにく | 3g | | ■ コンソメ | 小さじ1/2 |
| ■ オリーブオイル | 小さじ1/2 | | | |
| ■ トマトジュース（無塩） | 100g | | | |



1人分
塩分量**0.5g**
74kcal

Point

トマトのうま味や酸味は、減塩料理の強い味方！トマトジュースは、食塩の入っていないタイプを選びましょう。

【作り方】

- ①切り干し大根は軽く洗い水につけて戻し、水気をしぼり長さ3cmに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②水煮大豆はさっと湯通しする。
- ③フライパンにオリーブオイルとすりおろしたにんにくを加え火をかけ、香りがしてきたら①を入れ炒める。
- ④たまねぎが透明になったら②とトマトジュース、Aを入れて混ぜ合わせ、弱火で煮込む。