

## 牛肉トマト煮

## ■材料(1人分)

牛こま切れ肉	40g
えのき	30g
トマト	1個 160g
ーオリーブ油	大さじ1
A ー顆粒コンソメ	小さじ1/3

トマトは100g中210mgのカリウムが含まれています。カリウム制限がある場合は1/2個で作りましょう。

## ■作り方

- ① えのきは石づきをとり、3cm幅に切る。トマトはくし切りにし、6等分する。
- ② 耐熱ボウルに①、牛肉、Aをいれて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをし、電子レンジで牛肉に火が通るまで**2~3分**加熱する。

## 豚肉とレタスの重ね蒸し

## ■材料(1人分)

豚薄切り肉	50g
玉ねぎ	1/8個 25g
レタス	2枚 50g
ー酒	大さじ1/2
A ー塩	ひとつまみ
ー片栗粉	小さじ1
ーごま油	小さじ1

## ■作り方

- ① 豚肉にAを絡めておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルにレタスをちぎりながらいれ、豚肉と玉ねぎと交互に重ねる。最後にレタスを重ねて、ふんわりとラップをし、電子レンジで**5分**加熱する。そのまま1~2分おいて蒸らす。ごま油を加える。

## ポトフ

## ■材料(1人分)

骨付き鶏もも肉	2本 100g
にんじん	1/3本 50g
玉ねぎ	1/8個 25g
キャベツ	30g
ーローリエ	1枚
A ー顆粒コンソメ	小さじ1/4
ー水	150ml
ーあらびき黒しょう	少々

## ■作り方

- ① にんじん、玉ねぎは縦半分に切る。キャベツはシンを残したまま、くし切りにする。
- ② 耐熱容器に①、鶏肉、Aをいれ、ふんわりとラップをし、**4分**加熱する。味が染み込むまで、そのまま2分おく。

## 鶏もも肉のシチュー

## ■材料(1人分)

玉ねぎ	1/4個 50g
にんじん	1/6本 25g
じゃがいも	1個 100g
鶏もも肉	40g
クリームシチューのルウ 固形	1個 20g
牛乳	大さじ2

## ■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、にんじんは2~3mmの半月切り、じゃがいもと鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに①と水150ml(分量外)をいれ、ふんわりとラップをし、電子レンジで**4分**加熱する。ルウ、牛乳を加えよく混ぜ、ラップをかけずに**1分**加熱し、混ぜる。