

減塩レシピ ~パート3~

鶏手羽元とじゃがいもの バジルトマト煮

●材料（4人分）

鶏手羽元	12本
玉ねぎ	1個
セロリ	1/2本
にんにく	1片
じゃがいも	3個
トマト缶	1缶（400g）
水	1/2カップ
オリーブオイル	大さじ1
バジル	大さじ1
こしょう	適量
顆粒コンソメ	小さじ1
ローリエ	2枚
ケチャップ	小さじ1



1人分
エネルギー 308kcal
塩分 0.7g

●作り方

1. 手羽元にこしょうを適量振り、味が染みやすいように数か所包丁で切込みを入れる。
2. 玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにする。セロリの葉はみじん切りにして、水にさらしておく。
3. じゃがいもは皮をむいて8等分ほどに切りそろえ、さっと水にさらして水気をきる。
4. 大きめで深めの鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて炒める。①を入れて焼き色をつけて取り出し、玉ねぎ、セロリ、じゃがいもを入れ、炒める。
5. ④にトマト缶、水、オリーブオイル、ドライバジル、こしょう、顆粒コンソメ、ローリエも入れ、全体をよく混ぜ合わせ、5分ほど煮る。
6. 手羽元も加えて、中までしっかり火が通るまで加熱する。
7. ローリエを取り出し、ケチャップで味を調える。
8. お皿に盛り、水気を切ったセロリの葉とこしょうを飾る。