

「ケチャップ」と言えば通常「トマトケチャップ」のこと。トマトケチャップは完熟トマトを加熱して漉し、さらに低温で煮詰めてトマトピューレを作ります。それに、砂糖、塩、酢、オールスパイス、クローブ、シナモンなどを加えます。玉ねぎ、セロリ、その他の野菜がしばしば加えられます。トマトケチャップは、ホットドッグ、ソーセージ、オムレツ、ハンバーガー、フライドポテトなどの洋食にかけて使用されます。日本やアメリカなどでは酢豚やエビチリなど、中華料理に用いられる事も多い。

トマトケチャップは旨みたっぷりの上、食塩量が大きじ1杯で0.6gしかないのです、血圧が気になる方の減塩料理にも大いに活用しましょう！**減塩！だけど美味しい！！そして簡単！な料理を2品ご紹介します。**

***レンジで作っちゃおう！**

<鶏もも肉のケチャップ煮>

材料	2人分
鶏もも肉	1/2 枚約 150g
玉ねぎ	中 1/4 個
生椎茸	1枚
ケチャップ	大2
コンソメ顆粒	小1
塩	少々
酒	大1
コショウ	少々

1. 鶏もも肉は1口大に切る。(8切れほどに)
玉ねぎはうす切り、椎茸は石づきをとり、6切れに切る。
2. 耐熱容器(深みのあるもの)にケチャップ・コンソメ顆粒・酒・コショウを入れてよく混ぜる。
3. 2. に1. の鶏肉と玉ねぎ、椎茸を加えてよく調味料を絡ませる。
4. 3. の耐熱容器にふんわりラップをかけ電子レンジ 500W で3分間加熱し、上下を返してラップをかけ更に 500W で2分間加熱する。



***油で揚げないのでカロリーオフ！**

レンチンエビチリ

材料	2人分
むきエビ	100g
長ねぎ	1/3 本
水	大3
ケチャップ	大3
ごま油	小1
豆板醤(チューブ)	小 1/2
おろしにんにく (チューブ可)	小 1/4
水溶き片栗粉	
片栗粉	小2
水	大1 1/3

1. むきエビは背ワタを取りよく洗って水け切っておく。
長ねぎはみじん切りにする。
2. 水・ケチャップ・ごま油・豆板醤・おろしにんにくを耐熱容器(深みのあるもの)に入れよく混ぜる。
3. 2. に1. のむきエビを入れてよくからめ、上に長ねぎのみじん切りをのせ、ふんわりラップをして電子レンジ 500W で4分間加熱する。
4. 3. に水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをせずに電子レンジ 500W で1分間加熱しざっくり混ぜ合わせる。



⇒ ⇒ ⇒

