

大豆と豚肉の炒り煮

【材料:4人分】

じゃがいも 1個
人参 1/4本
豚肉こま切れ 80g
つきこんにゃく 120g
大豆(水煮) 80g
※乾燥大豆なら40g(事前に煮ておく)
さつま揚げ 40g
ねぎ(1cm幅) 1/3本
A
おろししょうが 小さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ1/2
酒 小さじ1
液体だし 小さじ2/3



大豆は良質なたんぱく質の他にも、ビタミン・ミネラル・食物せんい等を豊富に含んでいるため、意識してとりたい食品です。さつま揚げの旨みが出て、大豆がおいしく食べられる煮物です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

【作り方】

- ① 野菜は一口大、さつま揚げは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて、じゃがいも・人参を煮る。
- ③ 肉を加え火を通す。
- ④ こんにゃく、大豆、さつま揚げ、Aの調味料を入れて煮る。
- ⑤ 最後にねぎを加えひと煮立ちさせてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー115Kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.5g 食塩相当量 1.0g