

ポークビーンズ

【材料:4人分】

豚肉ももうす切り…………… 70g
じゃがいも…………… 2~3個
たまねぎ…………… 1個
にんじん…………… 50g
大豆水煮…………… 60g
炒め油…………… 2.4g
コンソメ…………… 小さじ1
ケチャップ…………… 大さじ2強
塩…………… 0.8g
こしょう…………… 適宜



たっぷりの野菜と大豆から食物繊維がとれます。出来立ての汁はさらっとしていますが、すこし時間をおくととろみがでます。ご家庭にある材料でアレンジしやすい献立です。

【作り方】

- ① じゃがいもはひと口大、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 大豆を入れ、調味料を加える。
- ④ すこし煮込んでできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー109Kcal たんぱく質 6.9g 脂質 2.7g 食塩相当量 0.9g