

【ポークビーンズ】

●材料（4人分）

大豆水煮	・・・60g
豚小間肉	・・・50g
じゃがいも	・・・中1個
たまねぎ	・・・中1/2個
にんじん	・・・1/4本
サラダ油	・・・小さじ1
水	・・・カップ1/2

【調味料】

さとう	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・小さじ1
ウスターソース	・・・小さじ1
トマトケチャップ	・・・大さじ3
トマトジュース	・・・50ml
コンソメ	・・・小さじ1
こしょう	・・・少々

●作り方

- ①じゃがいも・たまねぎは1cm角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②油を熱し、豚肉をよく炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆を炒め、水を加えて煮る。
- ④調味料を加えて煮込んでできあがり。



【料理について】

・大豆を食べやすくトマト味に煮込んだ人気メニューです。

（1人分栄養価）

エネルギー114Kcal

たんぱく質6.1g

脂質3.5g

カルシウム24mg

食塩1.1g

