

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

◎ 今月の1品 ポークビーンズ

ポークビーンズは、豆類と豚肉をトマト味で煮込んだアメリカの代表的な家庭料理です。

豚肉にはビタミンB1が牛肉や鶏肉よりたくさん含まれていて、疲労回復の効果があります。

寒い冬にぴったりのからだが温まる1品ですので、ぜひお試しください。



材料2人分

大豆(ゆで)	100g
豚もも肉(薄切り)	60g
玉ねぎ	80g
干ししいたけ	小2個
ケチャップ	60g
コンソメ(顆粒)	2g
水(干ししいたけの戻し汁を含む)	200cc
サラダ油	6g

作り方

- ① 豚肉と玉ねぎを2cm角に切る。
- ② 干ししいたけは水で戻して1.5cm角に切る。
- ③ 豚肉をサラダ油で炒め、色が変わったら玉ねぎと干ししいたけ、大豆を加え、さらに炒める。
- ④ ③にケチャップ、コンソメ、水(干ししいたけの戻し汁を含む)を加えて、あくを取りながら20分煮る。

ポイント

常備の一品として作り置きすると、いろいろな料理に使えます!

1人分の栄養価

エネルギー
230kcal

たんぱく質
15.6g

脂質
10.7g

塩分
1.4g

○刈谷市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。
今年度のテーマは「野菜たっぷりレシピ」です。