

# ポークビーンズ

【材料 4人分】

|             |        |
|-------------|--------|
| 大豆（乾燥）      | 60g    |
| 豚もも肉（角切り）   | 40g    |
| 塩・こしょう      | 少々     |
| ベーコン（脂肪カット） | 20g    |
| 人参          | 80g    |
| 玉ねぎ         | 120g   |
| ゆでたけのこ      | 80g    |
| じゃが芋        | 60g    |
| オリーブ油       | 小さじ1   |
| コンソメ顆粒      | 小さじ1   |
| 水           | 200cc  |
| A トマトケチャップ  | 40g    |
| トマトピューレー    | 20g    |
| 砂糖          | 小さじ1   |
| 薄口しょうゆ      | 小さじ1/2 |
| パセリ         | 2g     |



## 【作り方】

- ① 大豆は水にしばらく浸し、柔らかく茹でる。
- ② 人参、じゃが芋、ゆでたけのこ、玉ねぎは大豆と同じ大きさの角切りにする。
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油を熱し、細切りにしたベーコン、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。人参、ゆでたけのこ、玉ねぎも加え炒める。
- ④ ③にAを加えて煮込み、味を調える。じゃが芋と、大豆を加えてさらに煮込んで、柔らかく仕上げる。
- ⑤ 器に盛り、刻みパセリを散らす。

★1人分の栄養価★

|         | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂肪<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|---------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-------------|-----------|
| ポークビーンズ | 163             | 9.6          | 6.7       | 48            | 4.9         | 0.9       |

大豆には血中コレステロールの低下作用や、肥満の改善効果があると言われています。  
大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから、大豆は「畑の肉」と呼ばれています。



食育推進計画イメージキャラクター  
みかこちゃん