

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (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