

おすすめヘルシーレシピ

ポークビーンズ

(エネルギー179kcal たんぱく質 10.6g 脂質 7.0g 食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)

○大豆	30g
※水煮の場合	60g
○豚もも肉	40g
○玉ねぎ	60g
○人参	20g
○じゃが芋	1個
○サラダ油	小さじ1
○固形コンソメ	1/2個
○ケチャップ	大さじ1と1/2
○塩	小さじ1/6
○こしょう	少々
○水	3/4カップ



作り方

- ① 大豆は水で戻し茹でます。豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋は1cm角に切ります。
- ② 鍋に油を熱し豚肉を炒め、さらに玉ねぎと人参を加え炒めます。
- ③ 水、コンソメ、じゃが芋を入れ柔らかくなってきたら大豆を加えます。
- ④ ケチャップ、塩、こしょうで味を整えます。

ひとこと

豚肉と大豆、さらに野菜を加えた栄養満点のメニューです。ケチャップ味なので子どもも喜んで食べてくれます。大豆は茹でて使うのでひと手間かかりますが、昔から畑の肉と呼ばれよく食べられていた食材です。忙しい時は水煮を使ってもかまいません。大豆には良質な植物性たんぱく質や不足しがちな食物繊維がたっぷり含まれています。血管を丈夫にしたり、便秘の予防に役立ちます。

豆で達者!!大豆を食べて健康にいきましょう。