

おすすめヘルシーレシピ

豚肉と大豆のトマト煮

(エネルギー216kcal タンパク質 18.9g 脂質 6.8g 食塩相当量 1.5g)

材料 (2人分)

○豚こま肉	80g
○大豆の水煮	100g
○玉ねぎ	1/2 個
○じゃが芋	60g
○しめじ	1/2 個
○にんにく	1/2 かけ
○カットトマト水煮缶	200g
○コンソメ顆粒	小さじ 1.5
○酒	大さじ 2
○ウスターソース	小さじ 2
○こしょう	少々
○オリーブオイル	大さじ 1
○パセリ	適宜



作り方

- ①玉ねぎ、じゃが芋は 1 cm角に切り、しめじはほぐしておきます。にんにくとパセリはみじん切にします。
- ②鍋にオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、玉ねぎとじゃが芋、豚小間肉を加えて1分位炒めます。
- ③トマト水煮缶、大豆の水煮、しめじ、酒、コンソメ、水を加えてひと混ぜします。ふたをして弱めの中火で8分程度煮ます。ウスターソース、こしょうを加えて味を調えます。盛り付けてパセリを散らします。

ひとこと

大豆は昔からなじみのある食材の一つで、たんぱく質をはじめとする様々な栄養が含まれています。最近では世界中で大豆に関する研究が進んでおり、肉に代わるたんぱく源としても注目されています。

今回のレシピは豚肉と大豆、野菜など家庭で作りやすい食材ばかりです。大豆は水で一晩戻して使うのも良いですし、缶詰やパックでも市販されています。野菜はかぼちゃやキャベツなど、旬の食材に変えても良いです。