

ポークビーンズ ♥ 主菜



材料（4人分）

- 豚こま切れ肉… 120g
- 大豆（乾燥）… 60g
- たまねぎ… 160g（3/4個）
- にんじん… 40g（1/4本）
- じゃがいも… 160g（大1個）
- グリンピース… 20g
- 米油… 4g（小さじ1）
- バター… 8g
- 小麦粉… 12g
- 水… 120cc
- ケチャップ… 40g
- トマト缶… 20g
- 塩、こしょう… 少々

作り方

1. 大豆を一晩水にひたしておく。
2. 肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
3. 野菜が煮えたら大豆を加え、ケチャップ、トマト缶を入れる。
4. バターと小麦粉を混ぜ合わせ、3に少しずつ加える。
5. しばらく煮込んだ後、グリンピースを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

栄養成分表示 （1人あたり）

エネルギー	230kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	10.0g
炭水化物	21.9g
食塩相当量	0.5g



大豆はゆで大豆、グリンピースは冷凍や缶詰のものを使ってもOKです！
グリンピースのかわりに、ゆでたブロッコリーを添えるのもいいですよ◎