

# 8月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜 125g

## ポークビーンズ

【1人分栄養価】 エネルギー236kcal  
たんぱく質14.6g 食塩相当量0.8g



### 材料【4人分】

水煮大豆	1袋 (120g)	にんにく	1片
豚肉	150g	油	小さじ2 (8g)
じゃがいも	2個 (200g)	水	150ml
にんじん	1/2本 (100g)	コンソメ	4g
玉ねぎ	1個 (200g)	ケチャップ	大さじ2 (36g)
トマト	1個 (200g)	砂糖	小さじ1 (3g)

### 【作り方】

- ①豚肉は3cm程に切る。  
じゃがいもと人参は2cm角に、玉ねぎは薄切りにする。  
トマトとにんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油を敷き、にんにくを炒め、香りを出す。  
香りが出てきたら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを  
中火で炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、豚肉を入れ、肉の色が  
変わったら、トマトと水を入れ10分程煮る。
- ④にんじんがやわらかくなったら、大豆水煮、コンソメ、  
塩、砂糖を入れひと煮立ちしたら完成。



水煮大豆は、大豆加工食品に比べて、皮をそのまま食べられるので、食物繊維が豊富に含まれています。最近は蒸し大豆もあり、より栄養価が高い大豆もあります。