

ポークビーンズ



材料【おとな4人分】

乾燥大豆	30g
豚肉	60g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
じゃがいも	100g
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
白こしょう	少々
トマトピューレ	80g
ケチャップ	80g
水（大豆の煮汁を入れるとよい）	600cc

準備：乾燥大豆は、3倍以上の水(分量外)に浸し、冷蔵庫で一晩戻す。

準備：戻した大豆を水ごと鍋に入れ、火にかけて40分程度、アクを取りながら硬めに茹でる。

- 1 豚肉はこま切れ、たまねぎは色紙切り、にんじんとじゃがいもはサイコロに切る。
- 2 鍋で油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- 3 2に水と大豆の煮汁を入れ、じゃがいも、1の大豆、砂糖、トマトピューレ、ケチャップを入れて煮る。
- 4 じゃがいもに火がとおったら、塩、白こしょうで味を調える。

栄養価(1人分) 日本食品標準成分表2020版(八訂)

エネルギー 131 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 4.9 g
食塩相当量 1.0 g 鉄 0.7 mg カルシウム 30 mg