

【 ポークビーンズ 】

☆材料☆

- ・じゃがいも……………160g
- ・にんじん……………80g
- ・たまねぎ……………80g
- ・豚もも肉……………60g
- ・ゆでいんげん豆……………80g
- ・炒め油……………8g(小さじ2)
- ・砂糖……………8g(大さじ1弱)
- ・しょうゆ……………8g(大さじ1/2)
- ・コンソメ……………2g(小さじ1/2)
- ・ケチャップ……………32g(大さじ2強)
- ・ホールトマト缶……………30g

A

☆作り方☆

- ① ジャがいもは皮をむきひと口大に切る。
- ② にんじんはいちょう切りにし、たまねぎはひと口大のうす切りにする。
- ③ 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、①、②、豚もも肉を入れてよく炒め、ゆでいんげん豆を加え、材料がかぶるくらいに水を入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったらAの調味料を入れて汁がなくなるまで煮る。

ゆでいんげん豆の代わりに大豆の水煮を使ってもおいしいですよ♪



エネルギー：302kcal たんぱく質：11.2g 脂質 10.2g 塩分：3.6g

豆腐・豆のおかず

【 豆腐とツナのハンバーグ 】

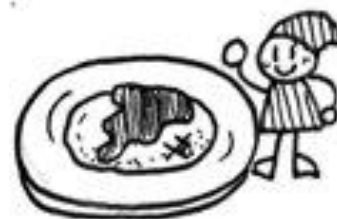
☆材料☆

- ・もめん豆腐……………40g(1/2丁)
- ・ツナ缶……………60g
- ・たまねぎ……………60g
- ・炒め油……………4g(小さじ1)
- ・牛乳……………6g(大さじ1強)
- ・パン粉……………12g(大さじ4)
- ・卵……………12g(1/4個)
- ・塩……………0.4g(小さじ1/5)
- ・ケチャップ……………16g(大さじ1強)
- ・中濃ソース……………2g(小さじ1弱)

☆作り方☆

- ① 豆腐は水気をしぼりよくほぐしておく。
- ② ツナ缶は汁気をきり、ほぐしておく。
- ③ たまねぎはみじん切りにしてすき通るまで炒めて冷ましておく。
- ④ ①、②、③とパン粉、卵、牛乳、塩を混ぜ合わせてよくこね、一人分ずつ小判型にまとめる。
- ⑤ フライパンできつね色になるまで焼く。
- ⑥ ケチャップ、ソースを合わせてからめる。

ヘルシーな和風ハンバーグです。
しょうゆと砂糖、水に片栗粉でとろみをつけたソースもよく合います。



エネルギー：210kcal たんぱく質：12.4g 脂質：13.0g 塩分：0.8g