

お野菜たっぷり！ポークビーンズ

(370kcal, P34g, F19g, C34g, 塩分1.2g/1人分)

材料(4人分)

豚 300g
A ベーコン 40g
A 玉葱 小一個
A 人参 小一個
しめじ 1株
大豆水煮 150g
ニンニク 1片
コンソメ 5g
トマト水煮 400g
ケチャップ 大さじ3
オリーブオイル 大さじ2

作り方

- ①豚を一口大に、Aを1cm角に切る
しめじの石づきをとりほぐす
- ②鍋にオリーブオイルを熱しニンニクを入れ弱火で加熱
香りが立ってきたらベーコン、玉葱、豚肉を入れる
- ③豚の色が変わったら人参、大豆の水煮、
しめじを入れ軽く炒め、トマトの水煮、コンソメ、
ケチャップを入れて20分ほど煮込む
水気が少ない時は焦げないように分量外の水を100ccほど入れて調整する

お好みで胡椒やハーブ、
粉チーズをかけても！

メモ

