

ポークビーンズ



具たくさんで、食べ応えがあるね！
たんぱく質もお野菜もしっかりとれるよ。



【材料：約1人分】

- ・豚ひき肉 30 g
- ・酒 0.5 g
- ・油 1.5 g
- ・ゆで大豆 20 g
- ・人参 10 g
- ・玉ねぎ 30 g
- ・じゃが芋 30 g
- ・しいたけ 5 g
- ・水 20~30 c c
- ・カットトマト 25 g
- ・ケチャップ 8 g
- ・三温糖 1 g
- ・しょうゆ 1.8 g
- ・コンソメ 0.5 g
- ・グリーンピース 3 g

【作り方】

- ①人参、玉ねぎ、じゃが芋、しいたけは1 cm角か、小さめの乱切りに切る。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉と酒を入れて、炒めてほぐす。色が変わったら玉ねぎを加える。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら人参、しいたけ、じゃが芋を加えて軽く炒める。
- ④水、カットトマト、ゆで大豆、調味料を加え、弱めの中火で材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤皿に盛ったら、ゆでたグリーンピースをのせる。