主菜ー煮物 h-24

ポークビーンズ

材　料	分量(g)
大豆	18.00
豚もも肉	30.00
たまねぎ	35.00
にんじん	20.00
ホールトマト	10.00
パセリ	1.00
サラダ油	1.00
トマトケチャップ	11.00
ウスターソース	0.80
食塩	0.40
こしょう	0.03
とりがら	3.00
水	30.00
薄力粉	2.00

エネルギー(kcal)	182
たんぱく質(g)	13.6
脂質(g)	7.5
カルシウム(mg)	64
鉄(mg)	2.2
VA(μg)	334
VB(mg)	0.46
VB2(mg)	0.12
塩分(g)	1
食物繊維(g)	4.7

作り方

① たまねぎ･にんじんは角切りにする。パセリはみじん切りにし，ホールトマトは潰しておく。大豆はやわらかくなるまで茹でる。

② 油で豚肉を炒め塩･こしょう(半量)をふり，たまねぎ･にんじんを加え炒める。

③ スープ･大豆･トマトを加え調味し煮こむ。

④ 小麦粉を振り入れてよく混ぜ，パセリを入れる。

☆ 小麦粉は冷ましたスープで溶かし，ざるでこしておいても良い。
☆ ポークビーンズ･･･アメリカの代表的な煮込み料理

MEMO