

吉之元夏海さん・八木緋菜乃さん・
徳元柚香さん・中野楓さん

ポークビーンズ

調理時間 約30分 エネルギー 306kcal 塩分 1.7g

※写真はイメージです。

ポークビーンズ

【材料(1人分)】

豚ロース肉(薄切り)	30g
塩・こしょう	各少々
大豆(水煮缶)	50g
にんじん	20g
じゃがいも	30g
玉ねぎ	10g
しめじ	10g
にんにく	3g
サラダ油	小さじ1
カゴメ基本のトマトソース(295g)	100g
トマトケチャップ	20g
水	カップ1/2(100cc)
パセリ	少々

【作り方】

- ① にんじん・じゃがいも・玉ねぎは1cm角、にんにくはみじん切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② 豚ロースは、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら豚肉も炒める。
- ④ ③に①と水を加えて煮る。材料が柔らかくなったら大豆、トマトソース、トマトケチャップを加えて20分ほど煮込み、仕上げにこしょうをふる。
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリをふって完成。