



レシピ一覧



# 豚肉と豆をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理 ポークビーンズ

**栄養価** エネルギー109kcal たんぱく質5.1g カリウム364mg リン91mg 食塩0.8g

参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

## 材料(1人分)

|   |           |            |
|---|-----------|------------|
|   | ベーコン      | 5g         |
|   | 大豆(水煮)    | 25g        |
|   | たまねぎ      | 35g        |
|   | じゃがいも     | 30g        |
|   | 人参        | 10g        |
| A | にんにく(おろし) | 少々         |
|   | 水         | 25g        |
|   | トマト(カット)  | 30g        |
| B | トマトケチャップ  | 4g(小さじ2/3) |
|   | 砂糖        | 1g(小さじ1/3) |
|   | 塩         | 0.4g       |
|   | こしょう      | 少々         |
|   | ドライパセリ    | 少々         |

## 作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、人参を1cm角に切る。
- ②①とAを鍋に入れて煮る。
- ③②が軟らかくなったら、ベーコン、大豆を入れひと煮立ちさせる。
- ④③にBを入れ味を付ける。
- ⑤④を皿に盛りつけ、ドライパセリを振りかける。



豆は赤いんげんや白いんげんだと食物繊維が摂れてやわらかく仕上がります。大豆にするとたんぱく質が摂れて、食感が楽しめます。摂りたい栄養素や食感によって、豆の種類を選んでください。