

2月ver.

＼ 高たんぱく ＼

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

大豆を食べる！ポークビーンズ

材料

【2人分】

大豆(水煮)	…1袋 (140g)	A	ケチャップ	…大さじ3
豚こま切れ肉	…60g		顆粒コンソメ	…小さじ2
玉ねぎ	…1/4個		ホールトマト缶	…1/2缶
にんじん	…1/3本		水	…100ml
ぶなしめじ	…30g		こしょう	…少々
おろしにんにく	…小さじ1/2		乾燥パセリ	…適量
オリーブ油	…小さじ1			



1人分240kcal／塩分1.9g



作り方

- ①玉ねぎとにんじんは1cm角に、ぶなしめじは石づきを落とし食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブ油、おろしにんにくを入れ弱火で熱し、香りが立ったら豚こま切れ肉と①の玉ねぎ、にんじんを入れ、炒める。大豆(水煮)の水気を切っておく。
- ③②の豚こま切れ肉の色が変わったら、大豆(水煮)、ぶなしめじ、水を入れ、さらにホールトマトを崩しながら入れ、中火で煮る。
- ④Aを入れ、さらに弱火で5分煮込む。
- ⑤こしょうで味を調え、器に盛る。お好みでパセリをかけて完成。



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質がたくさん含まれます！
女性ホルモンと似たはたらきをしたり、食物繊維も豊富です♪

鶴見区医師会在宅部門