

給食を思い出すやさしい味

主菜

ホークベーンズ

| 材料 | 8人分 | 調理時間50分 |

豚こま切れ…200g ケチャップ…1/2カップ
玉ねぎ…120g コンソメ…6g
じゃがいも…120g オリーブ油…大さじ1/2強
ゆで大豆…240g 塩、こしょう…少々
カットマト缶…400g バター…16g
水…400cc

| つくり方 |

1. 玉ねぎ、じゃがいもを1cm角に切り、じゃがいもは水に5分程さらす。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉、玉ねぎを入れて炒める。
3. 肉に火が通ったら、水気を切ったじゃがいも、ゆで大豆、トマト缶、水を入れて中火で煮る。
4. 煮立ったらケチャップ、コンソメを入れて、じゃがいもに火が通るまで中火で10分程煮込む。
5. 塩こしょう、バターで味を調える。



エネルギー 135kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.4g 脂質 6.3g 炭水化物 12.5g
食物繊維 4.5g カルシウム 41mg 鉄 1.1mg

管理栄養士のひと言

トマトのうま味やバターの風味を生かして減塩