

# ポークビーンズ

2020年度作成



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 291 kcal

たんぱく質 19.7 g

塩分 1.5 g

## 材料 (6人分)

- ・豚もも肉 250 g
- ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・ピーマン 2個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・水 200ml
- ・トマト缶 1缶(400 g)
- ・水煮大豆 1袋
- A { 固形コンソメ 1個
- にんにくチューブ 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- ウスターソース 大さじ1
- ケチャップ 大さじ3
- ・プロセスチーズ 4個

## 作り方

- ① 豚肉は一口大、野菜、プロセスチーズは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を入れ①を炒める。  
水とトマト缶を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ③ ②に水煮大豆、Aを入れ煮る。  
最後にプロセスチーズを入れる。

## コツ・ポイント

- ・豚肉の代わりに鶏肉、ベーコンでもおいしく作ることができます。
- ・たっぷり作って、パスタにかけたり、食パンにのせてトーストしたり、アレンジをお楽しみください。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション  
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階  
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>