

ビーンズシチュー



材料(4人分)

・大豆(水煮)	150g
・豚肉(小間)	100g
・チーズ	15g
・じゃがいも	中2個
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/3本
・エリンギ	1本
・油	小さじ1
・トマトケチャップ	大さじ3
・中濃ソース	小さじ2
・塩	小さじ1/2~
・こしょう	少々
・水	2カップ

1人分の栄養価:エネルギー 191 kcal
たんぱく質 11.6 g

作り方

1. じゃがいも・たまねぎは1.5cm角、にんじんを1cm角に切る。
2. エリンギは4つ割りにして、薄切りにする。
3. 大豆(水煮)はザルにあげておく。
4. チーズは5mmの角切りにする。
5. 鍋に油を入れて豚肉を炒め、肉の色が変わったらたまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、エリンギ・水を入れて煮込む。
6. 材料が煮えたら、大豆・調味料を入れてさらに煮込み、仕上げにチーズを入れる。

※チーズはピザなどに使うチーズでもよい



献立

- *ぶどうパン
- *牛乳
- *ビーンズシチュー
- *ひじきサラダ

