



【ゴロゴロ野菜のポークビーンズ】

186キロカロリー
食塩相当量 1.1g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
豚肉	30	① 具材は1cm幅/角の食べやすい大きさに切っておく。
ベーコン	10	② 鍋に油をしき、にんにく、豚肉とベーコンを炒める。
おろしニンニク	1	③ ②に火が通ったら、その他の具材を入れ、混ぜ合わせる。
大豆(水煮)	20	④ 全体に油が回ったら、調味料★を加え、煮込む。
玉葱	30	⑤ 全体に火が通り、芋や人参が柔らかくなったら、完成。
人参	15	
じゃが芋	25	
きのこ	15	
オリーブ油	1	
★ 水	50	
カットトマト缶	60	
砂糖	1.0	
塩	0.5	
こしょう	少々	
ケチャップ	5	

メインにもなるポークビーンズをご紹介します。
レシピ内の“きのこ”はお好きなキノコ☺を入れてください。秋が旬で、食物繊維が豊富です☺。
野菜を沢山入れ、タンパク質源の豚肉や大豆が入ることで、ボリュームも満点です。

温かいスープで
身も心も温まりましょう。

