

給食を作ってみよう

豚肉と大豆のケチャップ煮



材料（4人分）

- 豚肩肉 ……160g
- 大豆（水煮） ……40g
- たまねぎ ……160g
- じゃがいも ……200g
- にんじん ……80g
- 油 ……4g（小さじ1）
- トマトケチャップ ……40g
- トマトピューレ ……40g
- 中濃ソース ……8g
- おろしにんにく ……1.2g
- パプリカ粉 ……少々
- こしょう ……少々
- さとう ……4g（小さじ1）
- 食塩 ……少々
- 水 ……80ml
- パセリ ……少々

《作り方》

- 豚肉は一口大に切っておく。たまねぎ、にんじん、じゃがいもは2cm角に切る。（じゃがいもは切ってから5分くらい水にさらし水を切っておく）
- 鍋に油をいれ、中火で豚肉を炒める。肉に火が通ったらたまねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆を入れる。2分位炒めたら水と調味料を入れ材料が柔らかくなるまで煮る。
- 味をととのえて、刻んだパセリを振りかけて出来上がり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
173Kcal	11.5g	9.3g	9.0g	0.3g	194mg

ワンポイント

ケチャップ味の煮物に大豆を入れてたんぱく質をアップしています。大豆の代わりにミックスビーンズでも美味しいと思います。パプリカ粉はなくても問題ありません。

ただの彩りと思われがちなパセリですが、ビタミン類の豊富なことでも有名です。独特の香りも楽しんで食べてみてください。

