

大豆と豚肉のトマト煮

費用

所要時間

170円

15分



【材料(1人分)】

- ・豚もも肉 50g
- ・玉ねぎ 30g(1/6個)
- ・人参 20g(1/8本)
- ・トマト 100g(1/2個)
- ・大豆(水煮) 40g
- ・油 10g(小さじ2)
- ・固形スープ 2g(1/2個)
- ・水 1/2カップ
- ・塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①豚肉・玉ねぎ・人参・トマトは1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、水を加える。
- ③トマト・大豆・固形スープを入れ、煮込み、最後に塩・こしょうで味を整える。

【ワンポイント】

エネルギーを控えたい人は、油を使わずに煮込みにしましょう。

あくを、丁寧に取り除きながら煮込むとおいしくできます。

野菜は、ナス、セロリ、ピーマンなどでも良いし、トマトはトマト缶を使っても良いです。

【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
298 kcal	17.9g	18.9g	14.0g