

豆とぶた肉の煮物

～豆と豚と“あんじょうみそ”と仲良しなんだあ！～

【材料】	4人分と下準備	
豆水煮	60g	} 卸し生姜、酒、しょうゆで下味を付けておく。
豚ロース肉	120g	
おろし生姜	0.8g	
酒	2.8g	
しょうゆ	4.8g	} 1.5cm厚さのいちょう切りにする。
だいこん	120g	
こんにゃく	80g	
にんじん	70g	
さやいんげん	20g	} 2cmの長さに切る。
サラダ油	7g	
水	適宜	
固形コンソメ	4g	} B
みりん	6g	
酒	6g	
さとう	6g	
しょうゆ	7g	
あんじょうみそ	18g	



【作り方】

下味を付けた豚肉を炒め、水と固形コンソメを加え、野菜を煮込む。
 柔らかくなったらうずら豆とBの調味料を加えて煮含める。
 最後にさやいんげんを加えて一煮してすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
165kcal	7.1g	7.9g	34mg	0.9mg	2.5g	0.8g

