

野菜料理をプラス1品！ ～とんとんビーンズ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

豚もも肉	240 g
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	5 g
玉ねぎ	150 g
パプリカ(黄)	50 g
サラダ油	大さじ1
蒸し大豆	100 g
トマト	200 g
A トマトチャップ	大さじ2
コンソメ	小さじ1
塩	少々
パセリ(みじん切り)	少々



【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
- ②玉ねぎはとパプリカは1.5cmの角切りにする。
にんにくはみじん切りにする。トマトはざく切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れにんにくを炒め香りが出たら、
①を入れ炒める。
半分くらい火が通ったら、玉ねぎとパプリカを加え炒める。
- ④③に蒸し大豆、トマト、Aを入れて弱火でフタをして煮詰める。
皿に盛り、パセリを飾る。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

トマトを丸ごと使うので、トマトのうま味と栄養素がたっぷり。大豆を入れることで、カルシウムもアップします。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
222	17.1	11.7	11.8	37	0.9
kcal	g	g	g	mg	g