

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## ポークビーンズ

### 【材料4人分】

豚肉	150g
塩・こしょう	少々
油	適量
にんじん	80g
たまねぎ	200g
じゃがいも	250g
ミックス豆水煮	100g
コンソメ	1個
カットトマト水煮	90g
トマトケチャップ	大さじ3
砂糖	小さじ2
ウスターソース	小さじ1

A

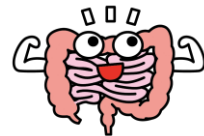
### 【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは角切り、じゃがいもは一口大の大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を入れ、塩・こしょうを振り、炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ④ ミックス豆を入れ、かぶる程度の水とコンソメを入れて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、Aを入れ、酸味がなくなるまで煮込む。

ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。豆をたくさん食べることができる食物せんいが豊富な快腸メニューです。

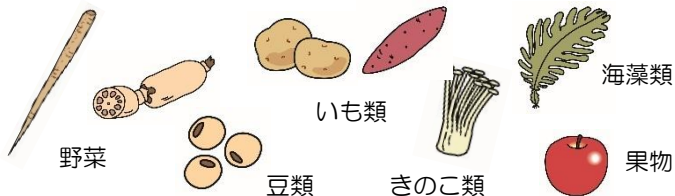


## あなたの「腸」は健康ですか？



### 腸の健康に役立つ食べ物

#### ○食物繊維の多い食品



#### ○発酵食品

