



## ワンポイントアドバイス

- ・鷹のつめは施設の特性に応じてご使用ください。
- ・(冷)ビーンズミックスは業務用であります但具体的な配合は、むき豆 40%、白いんげん 30%、赤金時豆 30%です。
- ・サラダ菜の盛り付けの代わりに、パセリのみじん切りで代替しても良い。

## 豚肉と豆のトマト煮

## 材料(1人分)

豚肩ロース	50g
(ブロック)	
玉ねぎ	60g
セロリ	20g
赤ピーマン	15g
黄ピーマン	15g
(冷凍)ビーンズミックス	30g
にんにく	1g
サラダ油	2g
(鷹のつめ)	適宜
ローリエ(粉末)	0.1g
トマト水煮缶	80g
コンソメの素	1g
塩	1g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ菜	15g

## 作り方

- ① 豚肩ロース肉は食べやすい大きさのサイコロ状にカットする。
- ② 玉ねぎはくしきり、セロリは斜めに薄く、赤ピーマン・黄ピーマンはサイコロ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ サラダ油でにんにくを炒め、玉ねぎ、豚肉、セロリを軽く炒め、水を具の七分目まで入れて煮る。
- ④ トマト水煮、調味料を加えて約10分煮る。
- ⑤ 赤ピーマン・黄ピーマンを加えてさらに20分煮る。
- ⑥ 最後にローリエを取り除く。

エネルギー	225kcal
たんぱく質	13.5g
塩分	2.4g
食物繊維	3.2g