

豚肉と豆のトマト煮込み

美味しく
減塩!



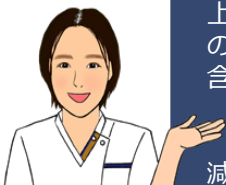
栄養価（1人前）

エネルギー293kcal 蛋白質18.0g 脂質14.5g 食塩相当量0.9g
（「健康日本21」では食塩摂取量7.0g/日未満、高血圧・慢性腎臓病重症化予防のためには6.0g/日未満が目標です）

寒い時期になり、身体の温まる鍋料理を召し上がる方も多いのではないのでしょうか。市販の鍋スープには1人前あたり約4～6gの塩分が含まれ、1日の他の食事を合わせると、

目標値を超えてしまいます。

トマト缶の旨味や酸味を利用することで、減塩でもはっきりした味付けの料理に仕上がります。



管理栄養士
矢部 光莉

管理栄養士考案レシピ《季節のひと品》

材料（2人前）

- ・豚ひき肉…150g
- ・ミックスビーンズ水煮（大豆でも可）…60g
- ・トマト缶（カット）…1/2缶（約200g）
- ・玉ねぎ（小）…1/2個（100g）
- ・人参…1/2本（80g）
- ・にんにく…1/2片
- （★）
 - 砂糖…大さじ1
 - 酒…大さじ1と1/2
 - コンソメ…小さじ1
- ・塩コショウ…少々
- ・オリーブオイル…大さじ1/2
- ・パセリ…少々

作り方

- ①玉ねぎ、人参は角切り（約1cm）、にんにくはみじん切りにする。ミックスビーンズは水切りしておく。
 - ②深めのフライパンまたは鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。
 - ③にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎと人参を炒める。火が通ったらひき肉を加えて炒める。
 - ④トマト缶、ミックスビーンズ、（★）の調味料を加えて10分程度煮る。
- 最後に塩コショウで味を調える。盛り付けてパセリをかけて完成。