

豚肉とお豆の ごちそうスープ

野菜が不足しがちな
朝食メニューにもオススメ!
白ワインやローリエのkok
と風味で、おいしく減塩♪

主菜

調理時間 約20分

野菜使用量 88g

食塩相当量 0.7g



135

キロカロリー

おいしく
健康に!

ふくしま健民プロジェクト大使
く 箭内 夢菜さん

豚肉とお豆のごちそうスープ



材料・分量 (g/4人分)

キャベツ	100 (大1枚)	
玉ねぎ	100 (1/2個)	
にんじん	50 (1/3本)	
ゆで大豆缶	80 (1/2缶)	
豚もも肉	60	
にんにく	5 (1片)	
サラダ油	9 (大さじ1)	
白ワイン	30 (大さじ2)	
乾燥ローリエ (あれば)	1枚	
A	固形コンソメ	5 (1個)
	さとう	6 (小さじ2)
	トマト水煮	100
	めんつゆ	12 (小さじ2)
こしょう	1	

つくり方 (調理時間:20分)

- ① キャベツは食べやすく2cm程度に、玉ねぎは1cm角、にんじんは薄くいちょう切にする。
- ② 鍋にサラダ油とスライスしたにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら中火にして豚肉と①をよく炒め、白ワインをまわし入れる。
- ③ ②に水1カップとローリエ、ゆで大豆を加えて煮る。
- ④ 煮立ってきたらAを加え、弱火で全体が柔らかくなるまで煮込み、こしょうで味を整えて出来上がり。

ポイント

- スライス肉を使うと、調理時間短縮に!
- ブロック肉を角切りにして使うと、噛みごたえと食べごたえアップ!

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

