



【大豆入りミートソース】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	213	13.8	15.3	1.0

材料 (8~10人分)

- 豚ひき肉…400g
- 玉ねぎ…1個
- にんにくチューブ…5cm
- サラダ油…大さじ1
- 塩こしょう…少々
- 大豆水煮…120g (1袋)
- トマト缶…1缶
- 固形コンソメ…1個
- ケチャップ…大さじ2
- ウスターソース…大さじ1

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油をひき、にんにくチューブを入れる。
香りがたったらひき肉と①の玉ねぎを入れて炒める。
- 大豆水煮、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮込む。塩こしょうで味を調える。
なるべく汁気を飛ばす。冷凍後の保存期間は2~3週間。

※食パンやごはんにもミートソースとチーズを
のせて焼くと簡単一品に◎



ポイント!

旬の野菜やきのこを入れるとより栄養価や旨味がアップ♪大豆を入れることでたんぱく質量を増やせる。ミックスビーンズもおすすめ☆