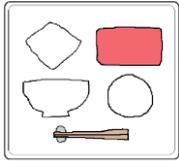


主菜



大豆の千り風

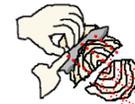
材料 (4人分)

- 大豆 (水煮) 200g 
- 合挽き肉 200g 
- 玉ねぎ 200g 
- トマト (水煮缶詰) 200g 
→生トマトを使用する場合は皮をおく。
- ミックスベジタブル 20g 
- 油 大さじ1と1/2 (18g) 
- 水 300cc
- A** コンソメ (固形タイプ) 1個 
- ローリエ 1枚 
- B** トマトケチャップ 大さじ1 (18g) 
- パプリカパウダー 大さじ1 (9g) 
- 塩 少々 
- こしょう 少々 

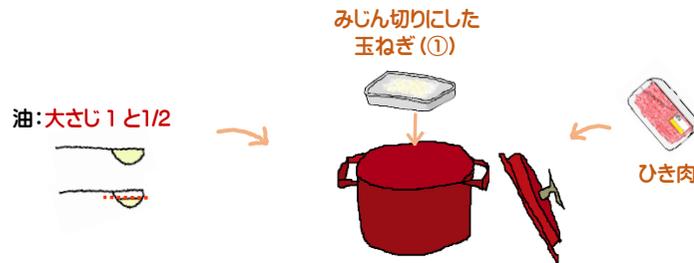
栄養価 (1人あたり)
 エネルギー: 264kcal
 たんぱく質: 15.3g
 脂 質: 16.9g
 炭水化物: 10.1g
 食塩相当量: 1.3g

作り方

① 玉ねぎはみじん切りにする。



② ①、ひき肉の順に油で炒める。



③ ②に**A**と水切りした大豆、ミックスベジタブル、トマトの水煮を入れ、**B**を加えて、30分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。

