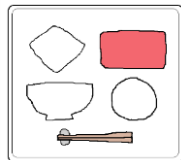














主菜



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むく。
- ☐ 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）

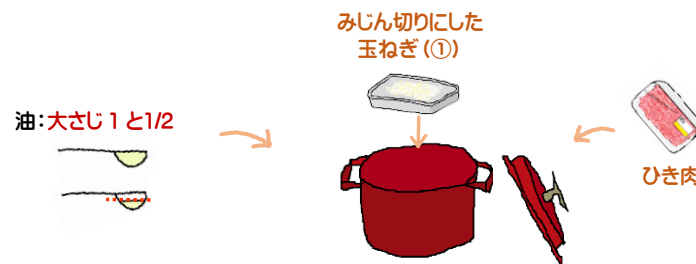
エネルギー：264kcal
たんぱく質：15.3g
脂 質：16.9g
炭水化物：10.1g
食塩相当量：1.3g

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。

