

●料理制作・レシピ調整・  
スタイリング  
縣 博子  
(フードコーディネーター)

●撮影：村上 順一

●レシピ・カロリー計算  
高齢者公益事業部  
浜名湖エデンの園  
白柳 紗知子

〈調味料〉

- 水…………… 1カップ
- コンソメ…………… 1/2個
- トマト水煮缶 200g
- トマトケチャップ  
…………… 大さじ1(15g)
- 醤油…………… 小さじ2
- 塩 小さじ1/2強(2g)
- コショウ…………… 少々

# 夏野菜たっぷりポークビーンズ

旬の野菜と豚肉・豆を煮込んでうま味と栄養がたっぷりの料理です。  
冷やして食べてもおいしいので、暑い日でも食べやすい一品です。

材料(2人分)

- 豚薄切り肉…………… 50g
- ウインナーソーセージ  
…………… 3本(40g)
- 玉ねぎ 中1/4個(50g)
- 茄子…中1/2本(80g)
- 人参…小1/2本(50g)
- ズッキーニ  
…………… 1/2本(100g)
- 赤・黄パプリカ  
…各1/4個(合計50g)
- 南瓜…小1/8個(100g)
- オリーブオイル  
…………… 大さじ1.5(15g)
- 大豆水煮…………… 100g
- 粉パセリ…………… 適宜
- 粉チーズ…………… 適宜
- フランスパンお好みで

作り方

- 1 豚肉は3cm幅に切り、ソーセージは2cmの輪切りにする。
- 2 玉ねぎ・茄子・人参・ズッキーニ・パプリカは2cm角に切り、南瓜は3cm角に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ弱火で熱し、1の豚肉とソーセージを炒める。
- 4 肉に火が通ったら2の野菜と大豆水煮を加え炒め合わせ、水1カップとコンソメを入れ、中火の弱火にし蓋をして8~10分煮込む。(ときどきかき混ぜる)
- 5 野菜がやわらかくなったらトマト水煮・トマトケチャップ・醤油を入れ、さらに蓋をして5~10分煮込み、最後に塩、コショウを入れ味を調える。
- 6 器に盛り、粉パセリ、粉チーズを散らす。  
お好みでパンと一緒にどうぞ。



KEY食材：大豆

「畑の肉」といわれる大豆は、肉や魚と同様に良質なたんぱく質が含まれています。眠りに導くメラトニンに変化する必須アミノ酸トリプトファンが100gあたりに1200mg含まれています。脂質の量は肉類より低くカロリー控えめなのが特徴です。



栄養価(1人分)

- エネルギー…………… 256kcal
- たんぱく質…………… 13.7g
- 脂質…………… 12.9g
- 炭水化物…………… 21.4g
- 食塩相当量…………… 3.7g