
D) 抗酸化成分も意識して、ポークビーンズ

【材料】（4 人分）

豚ロース薄切り肉	400 g
たまねぎ	1 個・200 g
➡ 薄切りにする	
大豆ドライパック缶	1 缶・120 g
マッシュルーム水煮缶	1 缶・120 g
パスタ用トマトソース（レトルト）2 袋	400 g
バター	大さじ 2
塩・こしょう	各少々
キャベツ	1/4 個・250 g
➡ 芯をとって千切りにする	

【作り方】

- ① フライパンにバター大さじ 1 を入れて中火で熱し、豚肉を 1 枚ずつ広げながら並べ、両面を 2～3 分ずつ焼いていったん取り出す。
- ② バター大さじ 1 を足して中火で熱し、たまねぎを加えてしんなりするまで 2～3 分炒める。豚肉を戻しいれ、大豆ドライパック、マッシュルーム水煮、トマトソースを加えて全体にからめる。ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで調味する。
- ③ 器に千切りキャベツを盛り、②をのせる。

***1 人分 エネルギー 430kcal、たんぱく質 26.5 g、塩分 1.2 g、野菜 140 g**