

ピーマンとにんじんで彩りよく

主菜

大豆とベーコンの 洋風煮豆

材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

蒸し大豆…200g	A	ストレートめんつゆ…大さじ1
ベーコン…4枚		しょうゆ…小さじ1
ピーマン…1個		酒…大さじ1
にんじん…10g	B	片栗粉…大さじ1
ごま油…少々		水…大さじ1

つくり方

1. ベーコンは1cm幅に切る。ピーマンとにんじんは細切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、1を炒める。
3. しんなりしたら、蒸し大豆を加えて軽く炒め、Aを入れて全体になじませる。
4. Bを回し入れ、手早く混ぜてとろみをつける。



エネルギー 183kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.8g 脂質 12.1g 炭水化物 10.3g
食物繊維 5.5g カルシウム 41mg 鉄 1.6mg

管理栄養士のひと言

ベーコンに含まれる塩分がアクセントになりうす味でも美味