

ねむろレシピ



12月号

ポークビーンズ

材料（4人分）

豚ひき肉	200g
ミックスビーンズ	1袋（100g）
トマト缶	1/2缶（200g）
水	200ml
コンソメ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1

栄養成分（1人分）

エネルギー	175kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	10.8g
炭水化物	6.5g
塩分	1.1g

根室市ホームページ
でレシピを公開中！



根室市保健課健康推進担当

ねむろレシピ



12月号

ポークビーンズ

作り方

- 1 フライパンを熱しひき肉を炒め、ある程度火が通ったらミックスビーンズを加える。
- 2 軽く炒めたら、トマト缶・水・コンソメを加えて汁気が飛ぶまで10分程煮込む。
- 3 塩・こしょうで味を整え、最後にバターを加えて風味をつける。

包丁・まな板を使わず、フライパン1つでできる簡単メニューです。トマト缶やミックスビーンズで、普段の食事では不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維を補うことができます。ぜひお試しください。