

●おいしくてほっぺたがおちる豆タコライス



*栄養価(1人分)

エネルギー・・・ 115kcal
 たんぱく質・・・ 7.4g
 脂質・・・ 5.4g
 炭水化物・・・ 9.2g

*材料(4人分)

・豚ミンチ肉	80g	
・にんにく	0.8g	
・玉ねぎ	中1個(240g程度)	
・大豆(水煮)	24g	
・金時豆	24g	
・ひよこ豆	24g	
・むき枝豆	24g	
A	・トマトホール缶	40g
	・トマトケチャップ	小さじ4
	・ナンプラー	小さじ1/3
	・オイスターソース	小さじ1/3
	・カレー粉	1.6g
	・さとう	少々
・塩こしょう	少々	
・油	少々	

*作り方

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②鍋に油を入れ、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ③豚ミンチ肉を炒め、塩こしょうをする。
- ④③に玉ねぎを入れ、よく炒める。
- ⑤大豆、金時豆、むき枝豆、ひよこ豆、Aを入れ、よく煮る。