



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

スラッピー ジョー

ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉…60g
- ・にんにく…1かけ
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・にんじん…2分の1本
- ・マッシュルーム(水煮)
…40g
- ・ひよこ豆(水煮)…60g
- ・油…小さじ1
- ・トマトケチャップ…大さじ2半
- ・デミグラスソース…小さじ2
- ・チリパウダー…お好み
- ・ナツメグ粉…少々
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・中濃ソース…小さじ1
- ・赤ワイン…小さじ1
- ・パン粉…小さじ2
- ・ブイヨン…1個
- ・水…カップ4分の1



つく かた 【作り方】

- 下ごしらえ: にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切り、ひよこ豆はミキサーであらみじんにしておく。
- ① 油を熱して、にんにくを炒め、ぶた肉も加えて炒める。たまねぎ、にんじん、マッシュルームも炒める。
 - ② 水、ブイヨン、ひよこ豆を入れて煮る。
 - ③ 調味料を加える
 - ⑤ 仕上げにパン粉を少しずつ加え、ほどよいとろみになったら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 111キロカロリー
たんぱく質: 6.6グラム
脂肪: 3.0グラム
塩分: 0.8グラム