



洋風五目豆



(一人分) エネルギー：169kcal 塩分：1.1 g
カルシウム：34mg



材料 (1人分)

大豆 (水煮) . . . 15 g
鶏肉 (もも) . . . 25 g
じゃがいも 50 g
にんじん 15 g
玉ねぎ 30 g
いんげん豆 5 g
油 少々
★顆粒コンソメ . . . 少々
★ケチャップ 大さじ1
★みりん 少々
★しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ①鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎは1cm角に切る。
いんげん豆は1cm幅に切り、さっと湯通ししておく。
 - ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら
玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
 - ③じゃがいもと大豆と少量の水を加え、具材がやわらかく
なるまで煮こむ。
 - ④★の調味料を加え、とろみがつくまで煮込む。
 - ⑤いんげん豆を加えて混ぜ込んだら完成。
- 