



## 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。
- 