



# カンタン絶品！ ポークビーンズ

ポークビーンズは豚肉と豆をトマト味で煮込む料理で、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。

日本でも学校給食のメニューになっているなどとても親しまれています。短時間で作ることが出来るのでぜひ作ってみてください！



## 栄養価(1人当たり)

エネルギー 142kcal, たんぱく質 8.6g, 脂質 7.2g, 炭水化物 10.3g, 塩分 1.3g, 食物繊維 2.2g

## 材料(4人分)

豚ひき肉(赤身)	80g
にんにく	5g (1かけ)
スライスベーコン	40g (2枚)
大豆水煮	60g
玉ねぎ	130g (大1/2)
人参	60g (大1/3)
油	6g (小さじ1と1/2)
小麦粉	3g (小さじ1)
水	160ml
顆粒コンソメ	1.5g (小さじ1/2)

調味料	トマトケチャップ	40g (大さじ3弱)
	砂糖	3g (小さじ1)
	中濃ソース	3g (小さじ1/2)
	濃口醤油	6g (小さじ1)
	赤ワイン	3g (小さじ1弱)

<赤ワインは日本酒でも代用可。入れなくてもOK>

食塩	1g (小さじ1/6)
白こしょう	少々
乾燥パセリ	適量

<固形のコンソメの場合は1/4個>

大豆は**水煮**や**蒸し大豆**を使えば調理が簡単です！

うずら豆やひよこ豆、ミックスビーンズなどの缶詰もおすすめです！



## 作り方

### ①下ごしらえ

- ・スライスベーコン、玉ねぎ：1cmの色紙切り
- ・人参：1cmのさいの目切り
- ・にんにく：みじん切り



- 鍋に油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらひき肉を入れ、ほぐすように炒める。
- ひき肉がパラパラになり火が通ったら、人参と玉ねぎを加えて炒め、さらにベーコンを加えて炒める。
- 玉ねぎが透明になったら小麦粉を入れて炒める。
- 小麦粉の粉っぽさがなくなったら水とコンソメを加えて中火で5分程煮る。
- 大豆と調味料を加えて中火で5分程煮た後、塩、こしょうで味を調える。
- 器に盛り、中央にパセリをかけたらできあがり。

## 一口メモ

豚ひき肉の代わりに、**さば缶**でも美味しくできます！

さば缶で作る場合は、肉以外の食材を炒めた後にさば缶(1缶汁ごと)を入れてください。

お肉が苦手な方や、家にさば缶のストックがある時にオススメです！(いわし缶でも代用可)

- ▶ さばやいわしなどの青魚に多く含まれるEPAとDHAは中性脂肪の増加を抑える働きがあります。
- ▶ 缶詰は手軽に使用でき、非常時用のローリングストックとしてオススメです！非常時に備蓄しながら定期的に普段の食事にも取り入れることで、いざ使う際に賞味期限が切れていた…ということを防ぐメリットがあります。



# 治療食へのアレンジ

## エネルギー・脂質制限

◎ベーコンをボンレスハムや魚肉ソーセージに変えると、ボリュームはそのままエネルギーと脂質を下げられます。

1人分(10g)あたり	ベーコン	ボンレスハム(1枚)	魚肉ソーセージ(2.5cm)
エネルギー	41kcal	12kcal (-29kcal)	16kcal (-25kcal)
脂質	3.9g	0.4g (-3.5g)	0.7g (-3.2g)

◎ひき肉は様々な部位が混ぜ合わせてあるため、配合によって成分値が異なります。

今回のレシピは赤身のひき肉を使用した場合の栄養価です。

◎フッ素樹脂加工の鍋であれば油は不要です。

⇒1人分あたり 14kcal/脂質 1.5g 減↓

食材や油などの調味料は、計量することが大切です。



## 塩分制限

◎食材の旨味やトマトの風味により、食塩を入れなくても美味しくできます。

食塩を入れない場合⇒1人分あたり 0.3g 減塩↓

◎塩加減が物足りない場合は香辛料で補いましょう。(例)コショウ・チリパウダー・七味唐辛子など



## たんぱく質制限

◎たんぱく質制限をしている方は塩分制限を併せて行いましょう。

塩分制限と同じように食塩を入れずに作り、盛り付け量を 2/3 程度に減らします。

不足分のエネルギーは1人あたり 4g(小さじ1)のオリーブ油などの油をかけて美味しく補いましょう!

⇒1人分の栄養価: 132kcal(-10kcal), たんぱく質 5.7g(-2.9g), 塩分 0.9g(-0.4g)

◎副菜をたんぱく質が少ない料理にすると、食事全体でたんぱく質を制限することができます。

(例)春雨サラダ(4人分)

《材料》・緑豆春雨 40g・人参 20g・きゅうり 20g  
・マヨネーズ 30g(大さじ2と1/2)  
・酢 5g(小さじ1)・こしょう適量

緑豆春雨(乾燥:10gあたり)⇒36kcal, たんぱく質 0g  
たんぱく質が含まれていないので  
たんぱく質制限にぴったりの食材です!



⇒1人分の栄養価: 85kcal, たんぱく質 0.2g, 脂質 5.7g, 炭水化物 8.2g, 塩分 0.1g, 食物繊維 0.7g

《作り方》①鍋に水を入れ沸騰させている間、人参ときゅうりを千切りにする。

☆カリウム制限が必要な場合⇒野菜は水にさらすことでカリウムを減らせる。

②沸騰したお湯で春雨を戻す。(目安: 5分程度) ※使用する春雨の表示を確認しましょう!

③春雨の水気を切り、粗熱が取れたら食べやすい長さに切る。

④春雨、野菜、マヨネーズ、酢、こしょうを和える。

## 低栄養

◎仕上げにピザ用チーズをのせて美味しくエネルギーアップしましょう。

1人分あたり 20g ピザ用チーズをのせると 76kcal/たんぱく質 5.2g アップ↑

◎赤身のひき肉を、一般的なひき肉に変更すると 22kcal/脂質 2.7g アップ↑

余熱で溶けます



## 大豆の豆知識

大豆は栄養価の高い食材として知られており、肉に匹敵するほどたんぱく質が豊富なことから『畑の肉』ともいわれています。

今回は、調理がラクで使いやすい水煮と蒸し大豆の栄養成分の違いについてご紹介します。



大豆水煮と蒸し大豆の栄養価

1人分(15g)あたり	大豆水煮	蒸し大豆
エネルギー	21kcal	31kcal
たんぱく質	1.9g	2.5g
脂質	1.0g	1.5g
炭水化物	1.2g	2.1g
不溶性食物繊維	1.0g	1.0g
水溶性食物繊維	0g	0.3g

※日本食品標準成分表(七訂)

### 大豆の栄養素

#### 大豆タンパク質

大豆タンパク質を構成するアミノ酸の約9割を占めるグリシンは、コレステロールの吸収を抑える働きがあるとされています。

#### 不溶性食物繊維

水分を吸収して膨らむことで腸を刺激します。その結果、腸の蠕動運動を促進し、排便を促す効果が期待できます。

#### 水溶性食物繊維

水分に溶けてゲル状になる性質があります。血糖値の上昇を緩やかにしたり、腸内環境を整える働きがあるとされています。

◎水煮は茹で汁に栄養成分や旨味が流出しますが、蒸し大豆は栄養成分の流出を最小限に抑えることができ、より豆本来のおいしさを味わえます。利用する際の参考にしてください。