

大豆入りつくねバーグ

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:388kcal



大垣市
ヒロさん

お弁当にもおすすめのヘルシーバーグです。

これがおすすめ



co-op
大豆ドライパック
140g×3
本体価格 398円
税込価格 429円

材料(4人分)

co-op
大豆ドライパック缶…1缶(140g)
鶏ひき肉…300g
たまねぎ…1/2個
にんじん…1/2本
サラダ油…大さじ2

A
パン粉…大さじ3
牛乳…大さじ3
卵…1個
塩こしょう…適量
片栗粉…小さじ1
しょうゆ…大さじ1
B
みりん…大さじ1
砂糖…小さじ2

作り方

- たまねぎ、にんじんはみじん切りにしてサラダ油の半量をひいたフライパンで炒め、冷ましておく。
- ①、鶏ひき肉、粗くつぶした大豆、Aをよく混ぜる。
- ②を4等分に小判型に成形して片栗粉をまぶし、残りのサラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。
- 火が通ったら、Bを加え絡める。

デリ風ビーンズサラダ

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:210kcal



郡上市
ねこ娘さん

ナッツも入っているので、食感も楽しめます！

これがおすすめ



co-op
ミックスビーンズ
ドライパック
120g×3
本体価格 338円
税込価格 365円

みんなのうちのごはん

今月のテーマ /

毎日食べたい!豆料理

栄養満点なおすすめ豆料理をご紹介します

材料(4人分)

co-op
ミックスビーンズ…1缶(120g) ミックスナッツ…50g
かぼちゃ…1/4個 塩こしょう・
無糖ヨーグルト…大さじ3 砂糖(はちみつ)
マヨネーズ…大さじ1 …お好みの量

作り方

- かぼちゃは1.5cm角のさいの目切りにし耐熱皿に入れラップをかけ、600wの電子レンジで約4分加熱して柔らかくする。
- ボウルに①、ミックスビーンズ、粗く切ったミックスナッツ、水切りしたヨーグルト、マヨネーズを加え、さっくり混ぜる。
- 塩こしょう、砂糖、はちみつ等で好みの味に調節する。

材料(4人分)

レッドキドニービーンズ水煮缶…1缶(240g)
牛ひき肉…250g
たまねぎ…1/2個
サラダ油…大さじ1

または
ミックスビーンズ

A
トマト水煮缶…1缶(400g)
チリパウダー…大さじ1
塩…小さじ1
顆粒コンソメ…大さじ1
ケチャップ…大さじ2
トルティーヤチップス…80g
シュレッドチーズ…60g

作り方

- フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたたまねぎ、牛ひき肉、レッドキドニービーンズを炒める。
- ①にAを加え、水気が少なくなるまで煮る。
- 耐熱皿にトルティーヤチップスを盛り、②、シュレッドチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとけるまで温める。

本当においしい
ミックスチーズ
(ナチュラルチーズ)
120g
本体価格 298円
税込価格 321円



これがおすすめ

なんちゃってナチョス

Time 参考調理時間:約30分 Kcal 1人あたり:434kcal



関市
あみーごさん

留学時代にホームステイ先でよく出た料理です。
これを食べると懐かしい気持ちになります。

材料(4人分)

co-op
大豆ドライパック缶…1缶(140g)
干しエビ…10g
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ1
砂糖…50g

作り方

- 鍋にしょうゆ、砂糖を煮立て干しエビを煮る。煮立ったら大豆を加え弱火で20分ほど煮る。
- ①の煮汁が少なくなったら、みりんを加えひと煮立ちさせる。

これがおすすめ



駿河湾産天日干
桜えび(無着色)
6g
本体価格 458円
税込価格 494円

えび豆

Time 参考調理時間:約25分 Kcal 1人あたり:138kcal



岐阜市
カララさん

滋賀県の郷土料理で、本来は淡水の川エビを使います。
エビの香りが広がるととても美味しいです。