

# ポークビーンズ

食物繊維や植物性のたんぱく質が豊富な豆を、上手に活用しましょう。

## 材 料

4人分

・大豆の水煮	150g	
・豚肉	60g	
・赤ワインか清酒	大さじ1	
・ベーコン スライス	2枚	2cmに切る
・たまねぎ	大1個	皮をむき2cm角に切る
・にんじん	1/3本	4mmのいちよう切り
・じゃがいも	2個	皮をむき2cm角に切る
・さやいんげん	30g	2cmに切る
・おろしニンニク	2cm	
・サラダ油	小さじ1	
・固形コンソメ	1個	
・水	300cc	
調味料		
●トマトケチャップ	大さじ4	
●砂糖	小さじ1弱	
●塩こしょう	少々	
●ウスターソース	小さじ1	



## 作り方

- ① なべにサラダ油を熱し、おろしニンニクを加えて香りをだし、さらに豚肉とベーコンを加え、赤ワインをふりかけて炒める。
- ② 玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・大豆の水煮を入れさっといため、水と固形コンソメを加えて煮る。
- ③ 5～8分くらい煮たら、●の調味料を加え弱火にして軽く混ぜながら、さらに10分位煮る。
- ④ さやいんげんも加え、火が通るまで煮て出来上がり。

### ※ 作り方のポイント

味付けに使うトマトケチャップのうち、大さじ2をトマトピューレーに変えると、甘さ控えめのすっきりした味のポークビーンズになります。(給食では、ケチャップとトマトピューレーを使っています。)

切りそろえた材料



炒めてから煮るだけ！

