

献立紹介 「ポークビーンズ」



子どもが苦手な大豆ですが、ケチャップ味で柔らかく煮こむことにより、食べやすくなります。残ったら、卵焼きの具として使うとお弁当のおかずとしてもおいしいです。

「材 料」（目安として子ども4人分位です。作りやすい分量で紹介しています。）

豚肉（うすぎり）	50 g
ベーコン	10 g
人参	30 g （1/4 本）
玉葱	100 g （1/2 個）
じゃが芋	100 g （1/2 個）
大豆水煮	120 g
水	230 c c
トマトピューレ	16 g （なければケチャップで代用）
ケチャップ	32 g
砂糖	2 g
食塩	少々

「作り方」

- ① 豚肉は1.5 cm角、野菜は1.3 cm角位に切っておく
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒める
- ③ 豚肉に火が通ったらベーコンと玉葱、人参を入れ炒める
- ④ 玉葱と人参がしんなりしたら、じゃが芋をいれ、軽く炒めたら、具材がかぶるくらいの水を入れ煮こむ
- ⑤ 煮立ったら、水煮大豆を加える
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、調味料をいれ弱火でさらに煮込む