

<学校給食 レシピ紹介>

ポークビーンズ



【材料】4人分

油	…適量
豚もも肉	…80g
玉ねぎ	…小1個
にんじん	…1/2本
じゃがいも	…大1個
水	…160cc
蒸し大豆 (又は水煮大豆)	…120g
洋風スープの素 (砂糖	…小さじ2
トマトピューレ	…小さじ1)
トマトケチャップ	…80g
ウスターソース	…大さじ3
塩・こしょう	…小さじ1~2
	…少々

【作り方】

- ①豚もも肉は2cm程度幅に切る。
- ②玉ねぎ、じゃがいもは1.5cm程度の角切り、にんじんは1cm程度の角切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚もも肉、玉ねぎを炒める。
- ④③ににんじん、じゃがいもを入れ、水を加えて煮る。
- ⑤④に蒸し大豆、調味料を加えて、ゆっくり煮込む。
- ⑥塩、こしょうで味をととのえる。

★砂糖はお好みで加えて調整してください。

★豚肉の代わりにベーコンや鶏肉でもおいしく作ることができます。

★大豆以外の豆でもおいしく作ることができます。

★朝ごはんにもおすすめのメニューです。

※材料はすべて4人分です。

※学校給食のメニューを家庭向けにアレンジしています。