

ポークビーンズ



子どもたちの好きな
ケチャップ味と大豆が
よく合います

ーポークビーンズー

《材料 4人分》

豚肉こま切れ	100g	
ベーコン	20g	短冊切り
大豆水煮	100g	
玉ねぎ	150g	1.5cm角切り
じゃがいも	100g	1.5cm角切り
にんじん	50g	1cm角切り
赤ワイン	小さじ1	
ホールトマト	40g	
ケチャップ	大さじ2.5	
A 砂糖	小さじ2	
塩	少々	
ブラックペッパー	少々	
コンソメ	1.2g	
水	200cc	
パセリ	少々	
サラダ油		

《作り方》

- ①油で豚肉とベーコンを炒める。
- ②玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ③水、じゃがいも、大豆を入れ煮る。
- ④あくをとる。
- ⑤Aを加え煮込む。
- ⑥最後にパセリを散らす。