



主菜

ポークビーンズ



材料（4人分）

・ 豚もも肉 こま切れ	80g
・ じゃがいも	大1個(180g)
・ 玉ねぎ	大1個(200g)
・ にんじん	中1本(160g)
・ 水煮大豆	80g
・ ダイスチーズ	5g
・ 乾燥パセリ	少々
・ キャノーラ油	小さじ1/2
・ おろしにんにく	小さじ1/4
・ 砂糖	小さじ1
・ 食塩	小さじ1/5
・ コンソメの素	3g
・ トマトケチャップ	40g
・ トマトピューレ	25g
・ ウスターソース	小さじ1/2
・ 赤ワイン	小さじ1
・ 水	200g

< 作り方 >

- ① 玉ねぎ、じゃがいもは2cm角、人参は1cm角に切る。水煮大豆は水気をきっておく。
- ② 鍋に油を入れ、にんにくを加えて香りが出るまで弱火で炒める。
- ③ 豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参、じゃがいもを順に入れてさらに炒める。
- ④ 水を加えて煮る。続いて水煮大豆を加えてから、砂糖、コンソメの素、塩を加えて煮る。ダイスチーズを入れて形がなくなるまで煮る。
- ⑤ 残りの調味料を加えてさらに煮込み、最後に乾燥パセリを加えて出来上がり。

ポイント

- ・ポークビーンズは、豚肉と豆をトマト味で煮込んだ料理です。良質なたんぱく質をたっぷりとることができるメニューで、成長期の子どもにぴったりです♪
- ・トマトケチャップ・トマトピューレ・水の代わりに、ダイストマト缶詰を1缶使ってもおいしくさっぱりとした料理に仕上がります。