

料理名：ポークビーンズ

【写真】



【材料（４人分）】

・豚肉	80 g
・大豆（水煮）	140 g（１袋）
・じゃがいも	1個
・たまねぎ	1個
・にんじん	1／3本
・グリーンピース（冷凍）	10 g
・にんにく	1／2かけ
★トマトケチャップ	100 g
★トマト缶（ダイスカット）	60 g
★ウスターソース	小さじ2
★コンソメ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★塩	少々
★こしょう	少々
・油	適量
・水	400cc

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、じゃがいもは1.5cmの角切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ熱し、にんにくをいため香りが出たら、豚肉をいためる。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れいためる。
- ④ 水を入れ、じゃがいもを加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、大豆、★を加えて煮込む。
- ⑥ グリーンピースを入れて完成。

【ポイント】

- ポークビーンズは、豚肉と白いんげん豆をトマトなどと一緒に煮込んだアメリカの家庭料理のひとつです。給食では、白いんげん豆の代わりに大豆を使用しています。
- 豚肉と大豆が入っているので、良質なたんぱく質を多くとることができます。

