



おうちで作ってみよう！



給食の定番、
ポークビーンズです！

ポークビーンズ

＜材料 4人分＞

水煮大豆	200 g
じゃがいも	1 個
豚肉	40 g
玉ねぎ	1 個
人参	1/4 本
オリーブ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ3
コンソメ	2 g

☆大豆は水煮でなく、乾燥なら 60 g くらい
使用してください。

① 切る

玉ねぎは、半分に切ってスライス、人参・じゃがいもはいちょう切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。

② 炒める・煮る

鍋にオリーブ油を熱し、豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいもを炒めます。材料がかぶるくらいの水を入れ、野菜の火が通るまで煮ます。

③ 味付け

水煮大豆・ケチャップ・コンソメを加え煮ます。