

ポークビーンズ

(材料 4人分)

| | |
|---------------|------|
| ・大豆(水煮) | 140g |
| ・豚肉(角切り) | 80g |
| ・じゃがいも(角切り) | 1個 |
| ・たまねぎ(角切り) | 1個 |
| ・にんじん(いちょう切り) | 1/2本 |
| ・マッシュルーム(水煮) | 20g |
| ・むきえだまめ | 20g |
| ・トマト(角切り) | 1/4個 |



| | | | | |
|---|----------|-------|-----------|-------|
| A | ・トマトピューレ | 大さじ2強 | ・トマトケチャップ | 大さじ1強 |
| | ・コンソメ | 小さじ3 | ・ソース | 小さじ1 |
| | ・さとう | 大さじ1 | | |
| | ・塩、こしょう | 適量 | ・油 | 適量 |

(作り方)

- ① 鍋に少量の油をひき、豚肉をいためる。豚肉に火が通ったらにんじん、たまねぎを加えさらにいためる。
- ② 材料がひたるくらいの水を加え、じゃがいも、大豆、マッシュルームを加える。Aの調味料を加えて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなってきたらむきえだまめ、トマトを加え、塩こしょうで味を調える。