

つくってみませんか？

肉 + 豆 + 野菜 = 栄養満点♪

<ポークビーンズ>

材料(4人分)

豚小間肉	…	60g
赤ワイン(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんにく(みじん)	…	3g
ベーコン(色紙切り)	…	30g
大豆(もどしてゆでる)	…	30g
(大豆の水煮を使う場合は60g)		
白いんげん豆水煮	…	80g
にんじん(さいのめ)	…	80g
たまねぎ(角切り)	…	200g
じゃがいも(角切り)	…	200g
○トマトケチャップ	…	30g
○トマトピューレ	…	20g
○トマト缶カット	…	50g
○トマトソース	…	35g
○コンソメ顆粒	…	小さじ1
○さとう	…	5g



作り方

- ① 油でにんにくを炒めて香りを出し、肉、ベーコンを炒める。
- ② たまねぎを入れてよくいため、人参、じゃがいもを炒める。
- ③ 水、豆、○の調味料を加えて煮こむ。



○ウスターソース	…	10g
○塩こしょう	…	少々
○ローリエ粉末	…	少々
○油	…	小さじ1
○水	…	200cc