

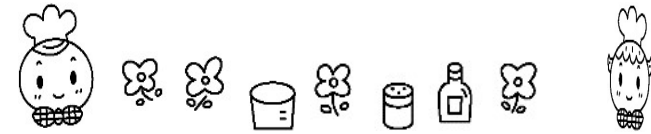
## つくってみませんか？

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
ウインナー(5mm)	…	50g
大豆(もどしてゆでる)	…	80g
(大豆の水煮を使う場合は160g)		
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
油	…	小さじ1
○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、豚肉、ウインナーを炒める。
- ② たまねぎを入れてよく炒めてから、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
水	…	200cc