

# 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
ワインナー(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、ワインナーを炒める。
- 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

