

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	…	80g
赤ワイン(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんにく(みじん)	…	4g
しょうが(みじん)	…	4g
ウインナー(1cmカット)	…	40g
大豆(もどしてゆでる)	…	40g
(大豆の水煮を使う場合は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	…	35g
○トマトピューレ	…	35g
○トマト缶カット	…	30g
○トマトソース	…	35g
○コンソメ	…	2.5g
○さとう	…	8g



作り方

- ① 油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出し、肉、ウインナーを炒める。
- ② たまねぎを入れいため、人参、じゃがいも、大豆を入れて炒める。
- ③ 水を入れてひと煮たちしたら、○の調味料を加えて煮こむ。



○こしょう	…	少々
○ローリエ粉末	…	少々
○油	…	小さじ1
○水	…	200cc