

～＊～ポークビーンズ～＊～

<材料 4人分>

大豆(乾燥)・・・50g

豚もも肉・・・30g

じゃが芋・・・200g

玉ねぎ・・・160g

にんじん・・・40g

トマトピューレ・・・20g

トマトケチャップ・・・40g

ビーフシチューの素・・・12g

水(大豆のゆで汁も含む)・・・160cc

塩、こしょう・・・少々

砂糖・・・・・・・・小さじ 1/2

ウスターソース・・・小さじ 1/4

鶏だし(粉末)・・・小さじ 1

油・・・・・・・・適量

<作り方>

①大豆をゆでる。(ゆで汁は使う)

②じゃが芋、にんじん、玉ねぎは角切りに切る。

③鍋に油をひき、豚肉に塩コショウをし、炒める。

④③に玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を炒める。

⑤水を入れ煮る。

⑥アクが出たらとる。

⑦野菜が煮えたら、調味料、ビーフシチューの素を入れ、しばらく煮る。

