

ポークビーンズ



材 料 (4人分)

- ・ゆで大豆 120g(ミックスビーンズでも可)
- ・豚肉スライス(100g) ・玉葱 1/2個(120g)
- ・人参 1/3本(80g) ・じゃが芋 1個(200g)
- ・グリーンピース 大さじ2
- ・カットマト(100g) ・油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1 ・ケチャップ 大さじ2
- ・醤油 小さじ1 ・塩 小さじ1/2
- ・水 2カップ ・ブイヨン1/2

※グリーンピースがなければ三度豆(5本)でも可

作 り 方

1. 野菜は全て1cm角に切り、豚肉は1cm幅に切ります。
2. ゆで大豆はさっとゆがきザルにあげます。
3. グリーンピースもさっとゆがきザルにあげます。
4. 鍋に油を入れ火にかけ、豚肉を炒め火が通るとお皿に取り出します。その鍋に玉葱・塩を入れ炒め、半透明になると半分お肉のお皿に取り出します。
5. 4にカットマト・ケチャップを入れ約10分ほど弱火で煮詰め、人参・じゃが芋を入れます。2~3分炒めたら、ゆで大豆・水・ブイヨン・砂糖・醤油を入れ野菜が柔らかくなるまで煮ます。豚肉・玉葱を入れ、味を整えます。
6. 器に盛り付けて、グリーンピースを上からかけると出来上がりです。

