

# ポークビーンズ



## 材料【4～5人分】

豚肉	200g	大豆 (ドライ)	120g
じゃがいも	2個	玉ねぎ	1個
人参	ちゅう中 1/2本	グリーンピース	30g
サラダ油	適量	砂糖	おおさじ1
濃口醤油	おおさじ2	デミグラスソース	25g
トマトケチャップ	おおさじ1と1/2		

## ～作り方～

- ①豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②玉ねぎは5mm巾、じゃがいも、人参は角切り、グリーンピースは流水解凍しておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒め、玉ねぎ、人参、じゃがいもを加え炒める。
- ④調味料を入れ水を具材がひたひたになるまで加え、大豆、グリーンピースを入れて煮込む。
- ⑤具材が柔らかくなったらできあがり。



ポークビーンズはアメリカの家庭料理で、給食では定番のメニューです。  
ひよこ豆やインゲン豆でもおいしく作ることができますよ。