

# ポークビーンズ

## (材料 4人分)

・大豆(水煮)	140g
・豚肉(角切り)	80g
・じゃがいも(角切り)	1個
・たまねぎ(角切り)	1個
・にんじん(いちょう切り)	1/2本
・マッシュルーム(水煮)	20g
・むきえだまめ	20g
・トマト(角切り)	1/4個



A	・トマトピューレ	大さじ2強	・トマトケチャップ	大さじ1強
	・コンソメ	小さじ3	・ソース	小さじ1
	・さとう	大さじ1		
	・塩、こしょう	適量	・油	適量

## (作り方)

- ① 鍋に少量の油をひき、豚肉をいためる。豚肉に火が通ったらにんじん、たまねぎを加えさらにいためる。
- ② 材料がひたるくらいの水を加え、じゃがいも、大豆、マッシュルームを加える。Aの調味料を加えて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなってきたらむきえだまめ、トマトを加え、塩こしょうで味を調える。

える。



ケチャップの味で、苦手な子が多い豆も食べやすく、人気のメニューです。旬の野菜やきのこを使ってアレンジしてみてください。