

ポークビーンズ



【作り方】

- ①玉ねぎは、薄くスライスする。
にんじんは、いちよう切りにする。
じゃがいもは、角切りにして、水にさらしておく。
- ②鍋に油とにんにくをいれて、豚肉に火が通るまで炒め、
玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
- ③②に水を入れやわらかくなったら、トマトの水煮、
ゆで大豆と★の調味料を加え中火で煮込む。

* チーズ(加熱でとけるもの)を加えると、濃厚な味つけになります。
お好みで砂糖を入れると、酸味がまろやかになります。
ドライパセリを散らすと、彩りよく仕上がります。

材料	分量(4人分)
豚肉 こま切り	100g
玉ねぎ	200g
じゃがいも	150g
にんじん	75g
大豆(水煮)	125g
トマトの水煮(カット)	40g
おろしにんにく	1g
油	2.5g
トマトケチャップ	40g
スープストック	4g
赤ワイン	5g
塩	1.5g
中濃ソース	20g
水	150g
砂糖	少々
チーズ	10g
ドライパセリ	0.2g



エネルギー	209kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	8.3g

(一人分)

おすすめポイント♪

給食でよく登場するメニューです。本来は、白インゲンと豚肉をトマト味で煮込んだ料理です。学校給食では、白インゲンの代わりに大豆の水煮でつくります。