

主菜



ポークビーンズ

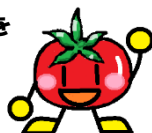
お肉にお豆、野菜がたっぷり入って
栄養満点♪



・きな粉揚げパン ・ポークビーンズ
・スパゲティサラダ ・型抜きチーズ ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
・豚もも肉……………120 g ・じゃが芋……………160 g (大1個) ・玉ねぎ……………100 g (中1個) ・人参……………100 g (小1本) ・にんにく……………1 かけ ・しょうが……………1 かけ ・ミックスビーンズ(水煮) ……………100 g ・バター……………小さじ1 ・トマト水煮(カット)…60 g A ・トマトピューレ…60 g ・砂糖……………小さじ 1/2 ・コンソメ…………小さじ 1/2 ・ケチャップ…大さじ2 ・塩・こしょう……少々	① 豚肉は 1.5 cm角に切り、20 分ほど下ゆでする。 ※ゆで汁もこして 1 カップ使用。 ② じゃがいもは 2cm角に切り、水にさらす。 玉ねぎ、人参は 1 cm角に切る。 にんにく・しょうがはみじん切りにする。 ③ 鍋にバターとにんにく・しょうがを入れ、中火で炒める。香りがたったら、人参、玉ねぎを入れて炒め合わせる。 ④ よく炒めたら①の肉、ミックスビーンズも加えて炒め合わせ、トマト水煮と①のゆで汁を加えて中火で5分ほど煮る。(アクはすくう) ⑤ Aを加えて混ぜ、弱めの中火で 10 分ほどコトコト煮る。 ⑥ じゃが芋も加えてさらに煮て、じゃが芋が煮えたら、塩・こしょうで味をととのえ、火を止める。

旬の時期には生の完熟トマトを使うのもオススメです♪



※肉の下ゆでは省略してもOKです。その場合は、にんにく・しょうがを炒めた後に入れて炒めて、ゆで汁の代わりに水を加える。