

《主菜》ポークビーンズ



栄養満点な豆！トマトベースでおいしく食べることができます。

▶材料（4人分）

白大福豆	90g
豚肩肉	150g
塩・こしょう	少々
人参	中1／2本
玉ねぎ・ジャガイモ	各1個
ベーコン	1枚
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
トマト缶	1／2缶
★ケチャップ	大さじ4
★中濃ソース	大さじ1・1/2
★砂糖・しょうゆ	各小さじ1
★塩・パプリカ・コソウ	少々
生クリーム・粉チーズ	各小さじ1強

▶作り方

- ① 白大福豆はさっと洗い、半日ほど水につけてから固めにゆでる。ゆで汁をとっておく。
（缶詰や冷凍、ドライパックの豆など使用の場合、ゆで汁はなくてもOK。別の豆でもOK。）
- ② 豚肉は角切りにし、塩・こしょうで下味をつける。人参→いちょう切り、にんにく→みじん切り、玉ねぎ・ジャガイモ→角切り、ベーコン→1cmに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくで香りを出す。豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参の順に炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ひたひたになるまで①のゆで汁と、水を加える。ジャガイモを入れる。
- ⑤ ジャガイモがやわらかくなったら①の豆とつぶしたトマト缶を入れ煮る。★で味付けをする。
- ⑥ 粉チーズと生クリームを入れて出来上がり。