

みんなの大好きメニュー！

# ポークビーンズ

## 作り方

☆大豆をゆでる☆

1. 大豆はサッと洗い4~5倍の水に浸けて一晩置く。
2. ①を鍋に入れて中火にかけ、沸騰したらアクを取り弱火で1時間程ゆでる。途中でゆで汁から大豆が出ないよう水分調整する。指でつまんで潰れるくらいまで柔らかくゆでる。

☆ポークビーンズを作る☆

1. にんじんは1.5cmの角切り、玉ねぎ、じゃがいもは2cm角に切る。じゃがいもは水にさらしてからザルにあげておく。
  2. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら①の野菜を加え炒める。
  3. ②に調味料と大豆をゆで汁ごと加えさっと混ぜ火にかける。煮立ったら蓋をして弱火で7~8分煮る。じゃがいもが柔らかくなったら味を調べて仕上げる。
- ※大豆は水煮大豆を使用することも出来ます。



## 材料(約4人分)

豚肉(もも)1cm幅	150g
大豆(乾燥)	150g
にんじん	中1本
たまねぎ	大1個
じゃがいも	中2個
サラダ油(炒め用)	適量
砂糖	3g
ケチャップ	150g
ウスターソース	150g