

ポークビーンズ



ケチャップ味の洋風仕立てで大豆がとても食べやすくなります！
 トマト缶の代わりに
 トマトを湯むきして使用しても
 おいしく仕上がります。
 水煮大豆を使うとより簡単に
 できますよ♪



材料	使用量（4人分）	
大豆（乾燥）	60g	
サラダ油	小さじ1	
豚肉スライス	90g	
たまねぎ	中1個	
にんじん	大1/2個	
じゃがいも	中2個	
トマト缶（カット）	120g	
ケチャップ	A 大さじ2と1/2	
ウスターソース		小さじ2
砂糖		小さじ1
洋風だし（コンソメ）		5g
塩		少々
こしょう	少々	

＜作り方＞

- ①大豆は一晩水に浸して戻し、柔らかくなるまで煮る。
 ※水煮大豆150gをそのまま使用してもよい。
- ②豚肉は一口大、たまねぎは色紙切り、にんじんとじゃがいもは角切りにする。じゃがいもは水にさらす。
- ③鍋にサラダ油をひき、豚肉、たまねぎ、にんじんを入れ炒める。豚肉に火が通ったら、トマト缶と具材がかぶるくらいの水を加えて煮る。
 ※①の煮汁を使用してもよい。
- ④アクを取り、Aの調味料を半分とじゃがいも、ゆでた大豆を加える。
- ⑤じゃがいもが煮えたら残りのAの調味料を加え煮る。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
 岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
 1003875