

ポークビーンズ



・材料（4人分）

豚肉 150g 大豆 60g ジャがいも 小5個 にんじん 中1/2本
玉ねぎ 中1玉 マーガリン 小さじ1 トマトケチャップ 50g
粉チーズ 小さじ1 塩 小さじ1/2 こしょう 少々
砂糖 小さじ1/2 水 125cc

・作り方

- 1、鍋に湯を沸かし、沸騰したら洗った大豆を入れ弱火でやわらかくなるまで煮る
- 2、野菜を切る にんじん・・・せん切り 玉ねぎ・・・たんざく切り
ジャがいも・・・2～3cmの角切り
- 3、鍋を熱し、マーガリンを入れ豚肉を炒め少量の塩・こしょうを入れてさらに炒める
- 4、豚肉に火が通れば、玉ねぎ・にんじんを入れ炒める
- 5、よく炒まれば水を入れ、沸騰したらアクをとってからジャがいもを入れて煮る
- 6、1、で煮た大豆をザルにあけ、水気をきってから入れ沸騰したら残りの塩・こしょう、粉チーズ、さとうを入れて煮込む
- 7、粉チーズがとければトマトケチャップを入れ、味をととのえてできあがり♪

調理師さんからのポイント

♪大豆は弱火でコトコトじっくり煮ましょう♪

♪水量が少なくこげやすいので火加減には気をつけましょう♪

♪ケチャップは入れてすぐは酸味がありますが、煮込むことで味がまろやかになっ

ていきますよ♪