

ポークビーンズ



大人 4 人分

材料	分量
豚肉	160 g
ベーコン	1 枚
大豆(水煮)	140 g
じゃが芋	320 g (中 4 個)
玉ねぎ	200 g (1 個)
人参	160 g (1 本)
油	少量
カットトマト缶	80 g
固形ブイヨン	4 g (1 個)
ケチャップ	28 g (約小さじ4)
ウスターソース	8 g (約大さじ1/2)
三温糖	12 g (約小・大さじ各1)
酒	4 ml (約小さじ1)
塩	少々
水	520 ml

(下準備)

- 豚肉…2 cm幅にカット
- ベーコン…短冊又は色紙切り
- じゃが芋…角切り
- 玉ねぎ…スライス
- 人参…いちょう切り
- 大豆(水煮)…水をきっておく

(作り方)

- ① 鍋に油を熱し、ベーコンと豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加え、炒める。
- ② 水とブイヨンを加え、あくを取り除きながら中火～強火で煮こむ。
- ③ 大豆とトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、酒を加え煮こみ、塩で味を調える。
- ④ 味がなじむまでしばらく煮込む。