

ポークビーンズ

《材料(4人分)》

・豚バラ肉	200g
・大豆	120g
・人参	70g
・たまねぎ	250g
・じゃがいも	150g
・トマトケチャップ	150g
・砂糖	5g 程度
・しょうゆ	10g 程

度

《作り方》

- ① 大豆を軟らかく煮ます。
- ② 豚バラ肉・じゃがいも・人参は1cmのさいの目に切り、たまねぎは粗いスライスにして①に入れます。
- ③ アクを取りながら焦げないように時々かき混ぜて1時間くらい弱火で煮ます。
- ④ ケチャップ・砂糖・しょうゆを入れ、一煮立ちさせます。