

# お豆も野菜もたくさん食べられる ポークビーンズ

主菜

材料（大人2人+幼児2人分）

大豆(水煮) .....	130g
豚肉 .....	100g
玉ねぎ .....	中3/4個
じゃがいも .....	中2~3個
人参 .....	中2/3本
ベーコン .....	2枚
トマトケチャップ .....	50g
トマトピューレ .....	25g
A 砂糖 .....	大さじ1/2
ウスターソース .....	小さじ1
塩 .....	小さじ1/4

A

## 作り方

1. 玉ねぎ、じゃがいも、人参は皮をむいて2cm角に切る。
2. 豚肉、ベーコンは2cm幅に切る。
3. 鍋に②、①の順に入れて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
4. 煮立ったら大豆(水煮)、Aの調味料も加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。



保育園の人気メニューのひとつ。  
お豆も野菜もたっぷり入っていますが、トマトのコクで食べやすく仕上がっています。