

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

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。