

ポークビーンズ



<材料(4人分)>

豚肉(スライス)	120g	ウスターーソース	小さじ 1
ベーコン	20g	赤ワイン	小さじ 1
玉ねぎ	180g	塩	少々
にんじん	60g	こしょう	少々
じゃがいも	180g	水	100mL
大豆(水煮)	80g	油	適量
三温糖	小さじ 1/2		
トマトケチャップ	大さじ2と 1/2		

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんじんは粗みじん切り、じゃがいもは 1.5 cmの角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・塩・こしょう・赤ワイン・ベーコンを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじんを加えてよく炒め、水を加えて煮、アクをとる。
- ④ 三温糖・トマトケチャップ・ウスターーソースを加えて煮込む。
- ⑤ じゃがいも・大豆を加えて煮込み、味を整えて完成。

ポークビーンズは、豚肉と白いんげん豆をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。給食では白いんげん豆の代わりに大豆を使っています。調理のポイントは「玉ねぎをよく炒めること」です。甘みが増して、もっとおいしくなりますよ!