

ポークビーンズ (小学生5人分)

【材 料】

ミックスビーンズ	150g
(または蒸し大豆)	
豚小間肉	180g
じゃがいも	中2個
にんじん	中1/2本
玉葱	中1個
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1.5
しお	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ3
ホールトマト缶	1缶
しょうゆ	大さじ1
水	150ml

① 材料を切る。

じゃがいも・にんじん(厚めのいちよう切り)
玉葱(くし切り)

② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたら、玉葱、にんじんも入れて炒める。

③ 水、砂糖、じゃがいもを入れて煮る。

④ じゃがいもの表面が透き通ってきたら、ケチャップ、ソース、トマト缶、しょうゆ、豆を入れてさらに煮る。

⑤ じゃがいもに完全に火が通ったら、塩で味をととのえて完成！

お好みで粉チーズを入れてもおいしいです。

※しっかり煮詰めてご飯にかけて食べるのもおすすめ！