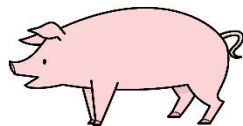


# ポークビーンズ

【材 料】(5人分)

ミックスビーンズ	150g
豚こま肉	150g
じゃがいも	中2個
にんじん	中1/2本
玉葱	中1個
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
トマト缶	1缶
しょうゆ	大さじ1
水	100g



- ① 材料を切る。  
玉葱(半くし形切り) じゃがいも・にんじん(厚めのいりよう切り)
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、玉葱、にんじんを炒める。  
肉の色が変わったら、水を加えて煮る。
- ③ 火が通ったら、砂糖、ケチャップ、ソース、  
トマト缶、じゃがいも、豆を加えてさらに煮る。
- ④ じゃがいもに竹串がスーッと入るようになったら、  
しおで味を調べて完成。  
※粉チーズを最後にくわえてもおいしいです。