

ポークビーンズ

【材料】(分量は大人2人、子ども2人分)

- ・乾燥大豆 1/2カップ
- ・豚肉 90g
- ・ベーコン 2枚
- ・じゃがいも 大1個
- ・にんじん 1/2本
- ・たまねぎ 大1個
- ・トマト 1/2個
- ・油 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・ワイン 小さじ1
- ・砂糖 適量
- ・濃口しょうゆ 適量
- ・バター 小さじ1弱



【作り方】

- ①材料の下準備をする。
 - ・大豆…よく洗い、たっぷりの水に一晩つけておき、やわらかくゆでる(市販のゆで大豆を使ってもよいです)。
 - ・豚肉、ベーコン…1cm程度の幅に切る。
 - ・じゃがいも、にんじん、たまねぎ…角切りにする。
 - ・トマト…湯むきをして種をとり、角切りにする。
- ②豚肉、ベーコンを油で炒めて、塩、こしょうをする。にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③②に大豆をゆで汁ごと(具材が浸かる程度が目安です)加えて、具材がやわらかくなるまで煮含める。
- ④ケチャップ、ワイン、砂糖、濃口しょうゆで味つけをして、最後にバターを加える。

～ 調理師のコメント ～

ポークビーンズは豆と豚肉を使ったトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。
保育所・認定こども園では夏は旬の生のトマトを使っていますが、
トマト缶でももちろんおいしくできますよ！
畑の肉とも呼ばれる「大豆」、ビタミンB1などを多く含む「豚肉」を使った
栄養豊富な一品です。