



ポークビーンズ

<材料・・・おとな4人分>

- 大豆・・・・・・・・・・乾60g
- 豚もも肉・・・・・・・・・・90g
- ベーコン・・・・・・・・・・30g（2枚）
- じゃがいも・・・・・・270g（中3個）
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・260g（大1個）
- にんじん・・・・・・・・・・70g（中2/3本）
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
- スープの素（顆粒）・・・・・・・・・・3g
- ケチャップ・・・・・・・・・・120g
- トマトピューレ・・・・・・・・・・60g
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・ひとつまみ　　こしょう・少々
- スキムミルク・・・・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- パセリ・・・・・・・・・・少量

A

B

<作り方>

- ① 大豆は洗って5倍量の水に半日浸してもどす。
- ② ①の大豆を火にかけ、煮立ってきたらアクを除いて火を弱め、やわらかくなるまで煮る。煮汁は後で使うので捨てないで取っておく。
- ③ じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1.5cmの角切りにする。豚肉は小さめの一口大に、ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎ、ベーコン、にんじん、じゃがいもをよく炒める。②を加え、ひたひたになるまで水を足し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ Aを加え、さらに煮込む。
- ⑥ Bの水で溶いたスキムミルクを加えて火を止め、パセリを散らす。
(Bは牛乳60ccで代用可。)

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	278 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	9.5 g
塩分	1.8 g

大豆は水煮130gでも代用できますが、大豆を煮た煮汁を使うことで、ぽったりとしたとろみが出ておいしくなります。

