

1月23日 誕生会メニュー
ポークビーンズ

【材料 4人分】

乾燥大豆	60g	コンソメ	15g
豚肉	120g	ケチャップ	大さじ3
じゃがいも	小2個	バター	大さじ1
玉ねぎ	1個	ソース	小さじ1
にんじん	1/4本	砂糖	小さじ1
グリーンピース	少々		



【作り方】

- ① 乾燥大豆は1晩たっぷりの水に浸しておく
- ② 大豆をやわらかくなるまで茹でる
- ③ 豚肉は細切れにし、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを1cm角に切る
- ④ フライパンを熱し、バターを入れ豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。火が通ったらじゃがいも、②の大豆を入れて炒める。
- ⑤ じゃがいもの色が変わってきたら、水を具が半分浸るぐらい入れ、コンソメ、砂糖、ケチャップ、ソースを入れて弱火で煮込む
- ⑥ 汁気がなくなってきたらグリーンピースを入れ、味を見て

- 大豆は水煮を使うと簡単にできます（量は120gにしてください）ただし、少し匂いがあるので使う前に水洗いすると良いです
- コクが欲しい時は少しベーコンを入れると良いです。また、さっぱり食べたい方は、ケチャップの量を減らし、トマトの水煮を入れてください
- 大豆は良質なたんぱく質を多く含み、学習能力の向上や生活習慣病予防に役立ちますよ