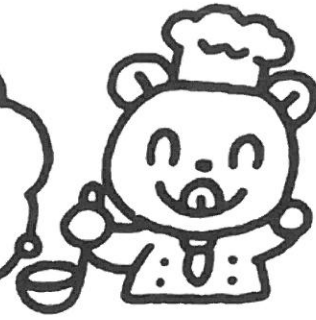


# ポークビーンズ のレシピ



<材料> 約大人2人・子ども2人分

- 豚肉 80g
- 水煮大豆 150g
- じゃが芋 210g (中1個)
- 人参 80g (1/3本)
- 玉葱 180g (1/2個)
- しめじ 30g (1/3株)
- ブロッコリー 36g (2~3房)
- トマト缶 60g
- ケチャップ 大さじ4と1/2
- 砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② じゃが芋はさいの目、人参はいちょう切り、玉葱は粗みじん切り、しめじは食べやすい長さ、ブロッコリーは一口大に切っておく。
- ③ 鍋に油をしき、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、玉葱・人参・しめじ・じゃが芋の順に炒め、トマト缶を加えて弱火で煮込む。  
※水気が少ない場合は少量の水を足してください。
- ④ トマトの酸味が抜け、じゃが芋が柔らかくなったら、ブロッコリーと大豆と調味料を加える。
- ⑤ 焦げないように気を付けながら水分がなくなるまで煮込んだら、出来上がり！

★トマト缶はトマトピューレでもOKです！水分をやや足してください。