

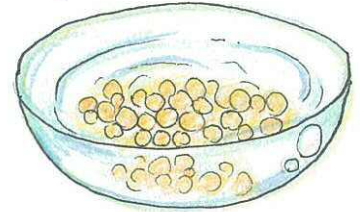
ポークビーンズ (4人分)

材料

大豆	80g
豚肉	60g
ベーコン	20g
たまねぎ	200g
人参	60g
グリーンピース	20g
さとう	8g
チキンコンソメ	4g
トマトケチャップ	16g
油 (炒め用)	4g

作り方

1. 大豆は3倍の水に一晚漬け. やわらかくなるまで煮る.
2. グリーンピースも しお茹でしておく.
3. 人参は. いちょう切り. たまねぎは1cm角に切り
豚肉は2cmの長さにする.
4. 鍋に油を熱し. 豚肉. ベーコン. 人参. たまねぎの順に炒める.
5. 煮た大豆も入れ 具材が浸かる程度に煮汁を入れ. ひた煮立ちさせる.
6. さとう. チキンコンソメ. トマトケチャップを入れ 弱火で味のみ込むまで煮込む.



おっ~と昔からある 美味しいメニュー
ポークビーンズです。

