

ポークビーンズ



材料(4人分)

豚角切り肉	60g
おろしにんにく	5g
おろししょうが	5g
水煮大豆	100g
たまねぎ	200g
にんじん	100g
じゃがいも	150g
チーズ	20g
洋風だしの素	小さじ1
ロリエ	少々
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
デミグラスソース	50g
サラダ油	小さじ1
水	400cc

A

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、じゃがいもは、角切りにする。
- ② チーズは小さめの角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて香りをだし、豚肉を炒める。
- ④ たまねぎをしっかりと炒め、にんじん、じゃがいも、水を入れて煮る。
- ⑤ 水煮大豆、チーズ、洋風だしの素、ロリエを入れて、さらに煮る。
- ⑥ Aの調味料を加え、塩・こしょうで味をととのえる。

* 塩とこしょう、水量は味をみて調節してください。

料理のポイント

ポークビーンズは、豚肉と豆とトマトを煮込んだアメリカの家庭料理です。大豆は『畑の肉』とよばれ、良質のたんぱく質を含んでいます。たまねぎをよく炒めると甘味が出ておいしくなりますよ。

