

ザ★給食ポークビーンズ



【材 料】4人分

大豆（乾物）	50g
※今回は水煮の大豆 100g 使用	
豚肩肉（または豚もも肉）	100g
赤ワイン	小さじ1
セロリ	薄切り 10g
玉ねぎ	1/3 薄切り・2/3 色紙切り 300g
にんじん	1cmさいの目切り 100g
じゃがいも	1.5cm角切り 300g
サラダ油	小さじ1
トマトピューレ	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
チリソース	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ロリエ粉	少々
水	500cc

【作り方】

- ① 大豆は前日から水につけ当日やわらかく煮る。
※今回は水煮の大豆をそのまま使います。
- ② 油を熱し、セロリ・玉ねぎ 1/3 くらいをよく炒め（中火～弱火）、豚肉を加え炒める。（中火）
- ③ 残りの玉ねぎ・にんじんを炒めじゃがいも・水を加えて煮る。（中火）
沸騰したらあくを取り、火を弱める。（弱火）
- ④ ほぼ煮えたら（10分くらい煮たら）、調味料を加え、大豆も加え、じゃがいもの煮くずれに気をつけて煮込む。

★隠し味に三温糖を入れても美味しいです

