

→ ポークビーンズ



材 料(4人分)

乾燥大豆	60g
たまねぎ	160g(中3/4強)
にんじん	80g(大1/3本)
豚もも肉	60g
じゃがいも	40g(中1/4個)
ベーコン	16g
冷凍グリーンピース	16g
トマトジュース	80g
トマトケチャップ	32g
ソース	6g(小さじ1)
砂糖	4.8g(小さじ1弱)
洋風だしの素	3.2g
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

→ 作り方

1. 大豆はさっと洗う。鍋に大豆と300ml程度の水を入れ、そのまま一晩おいて戻す。
2. (1)を戻し汁ごと中火にかき、沸騰したら弱火にし、表面のアクを取りながら茹でる。柔らかくなるまで茹でる(1時間程度)。
3. たまねぎは薄切り、にんじん・じゃがいも・豚もも肉は角切り、ベーコンは1cm幅に切る。
4. 鍋に油をひき、豚肉を炒める。塩・こしょうを入れる。
5. (4)に、たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ベーコンを入れ、炒める。
6. 火が通ったら、砂糖・洋風だしの素と、浸るくらいの水を加え、煮る。
7. (2)の大豆・トマトジュース・トマトケチャップ・ソースを(6)に入れる。全体がかぶるくらい水分があればよいが、足りない場合は大豆の茹で汁を足して煮る。
8. 冷凍グリーンピースを入れ、冷凍グリーンピースに火が通ったら火を止める。

* コツ・ポイント *

乾燥大豆の代わりに水煮大豆を使用しても大丈夫です。
その場合、水煮大豆(150g)に変え、(3)から調理すると簡単に出来ます。