

給食の人気料理です！

## ポークビーンズ

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

豚肉(こま切れ)	100g	
水煮大豆	120g	
にんじん	1/2 本	
玉ねぎ	1/2 個	
じゃが芋	2 個	
油	小さじ 1	
水	適量	
砂糖	小さじ 2	
	しょうゆ	小さじ 1
	ケチャップ	大さじ 3
	塩	少々



【 作り方 】

- ① にんじんと玉ねぎは 1 cm角に切る。じゃが芋は 2 cm角に切り水にさらしておく。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③ 油がなじんだら、じゃが芋を入れ、ひたひた位の水を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら調味料と水煮大豆を入れて、味がしみ込むまで煮る。