

ポークビーンズ

主菜



ポークビーンズは、豚肉と大豆をトマト味で煮込んだ、アメリカの家庭料理です。よく煮込んだ豚肉や野菜のうまみが、豆に染み込んでやわらかく食べやすいため人気のメニューです。

※ご家庭でつくる場合は、調味料など調節してください。

【材料】 大人 4 人分

にんにく……………1 片
にんじん……………1/2 本
たまねぎ……………1 個
じゃがいも……………1 個
豚肩ロース肉……………2 枚
オリーブオイル……………大さじ 1
カットトマト缶……………1 缶
水煮大豆……………150g
水……………100 cc
パセリ……………適量

A { ケチャップ……………大さじ 3
砂糖……………小さじ 1/2
コンソメ……………小さじ 1
塩・こしょう……………適量

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、にんじんは厚さ 1 cm のいちよう切り、たまねぎは厚さ 1 cm のスライス、じゃがいもは厚さ 1.5 cm のいちよう切りにする。
- ② 豚肉は、1～2 cm の角切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、①の にんにくを炒め、②の豚肉を加え肉に火が通るまで炒める。
- ④ ①の野菜を加え、軽く炒める。
- ⑤ カットトマト缶を加え、軽くつぶしながら中火で煮る。
- ⑥ 水煮大豆と水、A を加えて混ぜ、弱火で 20 分程度煮込む。
- ⑦ 器に盛りつけパセリを散らす。

※豚肩ロースのほかに、豚小間切れでもおいしくつくれます。

※給食センターでは赤ワインも入れて豚肉をよく煮込んでいます。