

# ポークビーンズ

煮物

218kcal / 脂質9.3g / 塩分0.9g



## ワンポイント

水煮だいずのかわりに、白いんげん(水煮)やキドニー豆(レッドキドニー)を使うと、より本格的です。



### 材料(4人分)

- ・ 豚肉(スライス) ..... 120g
- ・ にんにく ..... 少々
- ・ サラダ油 ..... 大さじ1/2
- ・ ジャがいも ..... 160g
- ・ たまねぎ ..... 80g
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ グリンピース ..... 20g
- ・ 水煮だいず ..... 160g
  
- ・ 粉末チーズ ..... 大さじ1強
- ・ トマトケチャップ ..... 大さじ3
- ・ ソース ..... 大さじ1
  
- ・ 水 ..... 60ml
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。たまねぎは1.5cm角切りにする。
- ② にんじんは1cm角切りにする。にんにくはみじん切りにする。グリンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、豚肉、にんにくを炒め、あく、油をとる。
- ④ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ 水を入れ、水煮だいずを入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、トマトケチャップ、ソースで調味し、粉末チーズを入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮込む。
- ⑦ グリンピースを加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

### … ポークビーンズ …

アメリカに古くからある定番料理です。  
たんぱく質を豊富に含む豚肉と植物性たんぱく質を含む豆の煮物です。