

# ★ ポークビーンズ ★

## ●材料 (4人分) ●

大豆の水煮	120g
豚肉	80g
たまねぎ	160g
じゃがいも	240g
にんじん	60g
◎カレー粉	2g
◎砂糖	8g
◎淡口しょうゆ	16g
◎ケチャップ	16g
◎塩、こしょう	少し
油	適量

## ●作り方●

- ① たまねぎはくし切り、じゃがいも、にんじんはいちよ  
う切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをする。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
- ④ カレー粉を加えて炒める。
- ⑤ 浸かるくらいの水、大豆を入れて煮る。
- ⑥ 砂糖、しょうゆ、ケチャップで味をととのえる。