



令和2年

★ポークビーンズ

【材料】(子ども10人分)

豚肉	150g
たまねぎ	2個
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
大豆水煮	1袋
トマト缶	200g
グリーンピース(冷凍)	50g
油	適量
にんにく	少々
コンソメ	少々
トマトケチャップ	大さじ1
さとう	大さじ1～2
塩	少々
水	150cc

【作り方】

- ① 豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを1～2cmの大きさに切る。
- ② グリンピースをゆでる。
- ③ 油でみじん切りのにんにくを炒め、①を順番に炒める。
- ④ ③に水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に大豆、トマト缶、コンソメを入れて煮る。
- ⑥ ケチャップ、さとう、塩で味をつける。
- ⑦ 最後にグリーンピースを入れる。

※保育所でも人気のメニューです！

※生のトマトを入れてもおいしいです。



善通寺市 子ども課