★ ポークビーンズ ★

【材料　4人分】

ベーコン　・・・　25 g(1枚半)　　豚肉　・・・　60 g
じゃがいも　・・・　200 g(中2個)　　大豆　・・・　50 g
たまねぎ　・・・　180 g(中1個)
にんじん　・・・　60 g(中2/3本)　　パセリ・・・　2 g
赤ワイン　・・・　小さじ1　　水　・・・　200 cc
牛乳　・・・　30 g　　サラダ油、塩、こしょう　・・・　少々

＜調味料＞

ケチャップ　・・・　60 g　　トマトピューレ　・・・　15 g
チーズパウダー　・・・　大さじ1　　デミグラスソース　・・・　小さじ2
ウスターソース　・・・　小さじ1

【作り方】

1. 大豆は下ゆでしておく。(水煮を使ってもよい。)
2. じゃがいもとにんじんは1.5 cmの角切り、
玉ねぎは色紙切り、パセリはみじん切りにする。
ベーコン、豚肉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に油をしき、ベーコン、豚肉をワインと炒める。じゃがいも、にんじん、
たまねぎを加えてまぜ、水をいれて野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 大豆と＜調味料＞をいれて、味がなじむまで煮る。
5. 牛乳をいれ、塩、こしょうで味をととのえたら、最後にパセリを入れる。