

ランチメール

2022. 5.30 



ポークビーンズとは

[^{えいご}英語で^{ぶたにく}豚肉のことを^{ポーク}Pork、
^{まめ}豆のことを^{ビーン}Beanといいます]

その名の通り、豚肉と豆をトマトで
^{にこ}煮込んだ、アメリカの代表的な
^{かていりょうり}家庭料理です。本場では^{ほんばしろ}白インゲン豆
ですが、今日は^{きょうだいず}大豆を使いました。
コトコトじっくり煮ることで^{あお}甘みが出
て、大豆や^{やさい}野菜の^{えいよう}栄養が
たくさんとれます！ 