

# ポークビーンズ

4人分

## 材料

豚肉	100g	油	小さじ1	
にんにく	少々	砂糖	小さじ1/3	
セロリ	3cm	塩	小さじ1	
玉ねぎ	大1個	コショウ	少々	
人参	中1/2本	ウスターソース	大さじ1	
じゃがいも	大1個	ケチャップ	大さじ1・1/2	
マッシュルーム	25g	A	油	小さじ2
乾燥大豆	75g		バター	小さじ2
ガラスープ	350g		小麦粉	大さじ1

## 作り方

- ① 乾燥大豆は柔らかくなるまで茹でる
- ② 豚肉は1.5cm角、にんにくはすりおろし、セロリは小さめ薄切り、人参はいちょう切り、玉ねぎ・じゃがいもは角切り、全ての野菜は大豆の大きさに合わせる
- ③ Aを炒めてブラウンルーを作る
- ④ 鍋に油をひき、にんにく・セロリを炒め香りがでてきたら豚肉を炒める
- ⑤ ④に人参・玉ねぎ・じゃがいもを加え、更に炒めてガラスープを加えて煮る
- ⑥ ⑤の野菜が柔らかくなったらマッシュルーム・大豆を加えて調味料で味を付ける
- ⑦ ⑥に火を消してから③を少しづつ入れながらとろみを付け再び加熱し、少し煮込む

材料・調味料の量は目安です