


**ポークビーンズ (チキンビーンズ)**

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
豚肉 (鶏肉)	40.00 g	160.00 g			①鍋に油を入れて熱し、にんにく、セロリーを炒める。 ②香りが出たら、肉を炒める。 ③たまねぎ、にんじんを加えて、さらに炒める。 ④トマト缶、トマトピューレ、ケチャップを入れて炒める。 ⑤水、コンソメを入れて煮込む。 ⑥大豆、じゃがいもを加えて煮る。 ⑦調味料を入れて煮込む。 ⑧パセリを散らして、完成。
にんにく	0.30 g	1.20 g			
たまねぎ	25.00 g	100.00 g	1/2個		
にんじん	15.00 g	60.00 g	1/2本		
セロリー	1.00 g	4.00 g			
じゃがいも	30.00 g	120.00 g	1個		
大豆	20.00 g	80.00 g			
トマト缶 (カット)	8.00 g	32.00 g			
パセリ	0.10 g	0.40 g			
コンソメ			少々		
オリーブオイル	0.60 g	2.40 g	小さじ1/2		
ケチャップ	6.00 g	24.00 g	大さじ1.5		
トマトピューレ	6.00 g	24.00 g	大さじ1.5		
ワイン (赤)	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
砂糖 (三温糖)	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
塩	0.20 g	0.80 g	少々		
濃口しょうゆ	1.70 g	6.80 g	小さじ1		
中濃ソース	1.80 g	7.20 g	小さじ1		
パプリカ (粉)	0.10 g	0.40 g			
オールスパイス (粉)	0.04 g	0.16 g			
水	40.00 g	160.00 g	3/4カップ		

## ○ポイント

- ・戸二小のポークビーンズ (チキンビーンズ) は、お肉が柔らかく仕上がっています。肉を柔らかくするには、弱火でじっくりと時間をかけて煮込むのがポイントです。
- ・パプリカ (粉) とオールスパイス (粉) は、入れなくても作れます。入れることによって、香りや色味を深めることができます。