

# ポークビーンズ



2月の行事に節分がありますね。  
良質のタンパク質を摂り風邪をひかないよう体調を整え、  
春を迎えましょう♪

## 【材料(幼児一人分)】

- \* 乾燥大豆 20g
- \* 豚肉 15g
- \* 玉ねぎ 20g
- \* 人参 15g
- \* ジャガ芋 30g
- \* ブロッコリー 15g
- \* 油 少々
- \* トマトピューレ 10g
- \* ケチャップ 8g
- \* ソース 2g
- \* 大豆の茹で汁 適宜  
(水煮大豆で使用了場合は水で)
- \* 塩 一つまみ程度

## 【作り方】

- ① 大豆は3倍の水に一晩浸け、指先でつぶれるくらい柔らかく煮る。
- ② 人参は大豆の大きさ、玉ねぎ、ジャガ芋は大豆より少し大きめに切る。
- ③ テフロン加工の鍋かフライパンに油を薄くひき、中火の弱火で豚肉を塩一つまみ入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、②の野菜を入れ軽く炒める
- ⑤ ④の中に大豆、トマトピューレを入れ、その後、ヒタヒタになる程度に茹で汁を入れてコトコト煮る。
- ⑥ 材料が柔らかくなったら、ブロッコリー、ケチャップ、ソースをいれ2~3分煮る。
- ⑦ 最後に味見して、塩などで好みの味に整える。  
(隠し味に、砂糖や醤油を少々入れるとまろやかになる)

納豆好きの人に、これはいかが？



茹でた大豆の代わりに、納豆を1パックと  
玉ねぎの代わりに長ネギを入れても  
結構いけますよ◎  
ただし、作りたてを召し上がれ☆



大豆にこだわらず、黒豆、インゲン豆など  
いろいろな種類の豆で作ると楽しい豆料理ができます♪  
和風の煮豆も美味しいですが、洋風煮豆も試してみてくださいね。