

ポークビーンズ

材料(子ども4人分)

- 白いんげん豆…16g
- 豚もも肉…60g
- じゃが芋(2 cm角)…120g
- 人参(1.5 cm角)…60g
- 玉葱(2 cm角)…160g
- ウインナー(輪切り)…20g
- 植物油…適量
- トマトチャップ…16g
- トマトピューレ…16g
- 食塩…ひとつまみ
- 三温糖…小さじ1
- 洋風だし(コンソメ)…5g
- 赤ワイン…2g
- 中濃ソース…2g

作り方

- ①前日、白いんげん豆を水に浸しておく。
- ②①を火にかけ、軟らかくなるまで煮る
- ③鍋に油をしき、豚肉を炒める。
- ④③に野菜を入れ炒め、水を加え煮る。
- ⑤④に軟らかくなった豆、●を加え調味し煮含める。

しらす和え

材料(子ども4人分)

- ほうれん草…120g
- しらす干し…20g
- 醤油…2g
- かつおだし…4g

作り方

- ①ほうれん草は長さ2 cm程に切り、茹でる。
- ②しらす干しは茹でこぼす。
- ③①、②と●を加え和える。