



ポークビーンズ

9月 福山市立〇〇小学校

今回はお手軽な蒸し大豆料理を紹介します♪

材料（4人分）		作り方
蒸し大豆（又は水煮）	1パック(100g)	① 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。 ② ①にたまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、水、大豆を入れて煮る。 ③ じゃがいもに火が通ったら、Aを加え、水分が少なくなるまで煮る。 ④ 塩で味を調える。
豚肉（スライス）	120g	
たまねぎ（角切り）	1個	
にんじん（角切り）	1/3本	
じゃがいも（角切り）	2個	
油	適量	
A		
砂糖	大さじ1	乾燥大豆は、通常は前日に水で戻して使いますが、当日使いたい時の方法を紹介します☆☆
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	小さじ2	
塩	少々	☆☆簡単な乾燥大豆の戻し方☆☆ ① 鍋にお湯を沸かす。 ② お湯が沸いたら火を止め、洗った大豆50gを入れて蓋を閉め、40分間置く。 ③ 再び火にかけ、弱火で30分程度ゆで、ゆで汁の中で冷ます。
水	1カップ	



乾燥大豆は、通常は前日に水で戻して使いますが、当日使いたい時の方法を紹介します☆☆

☆☆簡単な乾燥大豆の戻し方☆☆

- ① 鍋にお湯を沸かす。
- ② お湯が沸いたら火を止め、洗った大豆50gを入れて蓋を閉め、40分間置く。
- ③ 再び火にかけ、弱火で30分程度ゆで、ゆで汁の中で冷ます。

ゆで汁の中で冷ますと、ゆで汁に含まれた栄養やうま味が大豆に再び吸収されます☆
多めに作って小分けにして冷凍しておくこともできますよ♪



ひとこと Memo

大豆と豚肉を煮込んだアメリカの代表的な家庭料理の一つです。
乾燥大豆を使うと、大豆のうまみが生きて、よりおいしく作ることができます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	172 kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	7.5g
食塩相当量	0.7g



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。