

# 保育園の人気野菜レシピ

## ポークビーンズ

大豆、豚肉、野菜のうま味が凝縮した園児に人気のメニューです。大豆は水煮を使うと手軽に作れます。

(材料) 子ども5人分

大豆	60g	油	8g (小さじ2)
(水煮の場合)	150g	ケチャップ	30g (大さじ2)
豚もも肉	100g	砂糖	3g (小さじ1)
人参	80g	塩	1g (小さじ1/6)
玉ねぎ	130g	こしょう	少々



(作り方) ※大豆の水煮を使用する場合は②から作り始めます。

- ① 大豆はさっと洗って、8時間程度水に浸してから火にかけ、沸騰したらゆで汁を捨て、新しく水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ② 豚肉は1cm位の幅に切る。人参、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ① 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒め、①の大豆を煮汁ごと加えて煮る。

※煮汁はひたひたになる位加える。水煮の場合は水を加える。

- ② 野菜が煮えたら、ケチャップ・砂糖・塩・こしょうで調味し、さらに弱火で焦げないように煮汁が少なくなるまで煮込む。

(協力) 川崎市公営保育園