

ひよこ豆のポークビーンズ

今回使用した材料



<作り方>

- ①玉ねぎ、ジャガイモ、にんじんは1センチ角に切る。
- ②豚肉を一口大に切る。
- ③鍋に水を入れて沸騰させる。
- ④材料をすべて袋に入れて、混ぜる。
- ⑤空気を抜きながら袋の口を結ぶ。
- ⑥⑤を鍋に沸かしたお湯につけて、10分加熱する。
- ⑦火を止めて、そのまま20分放置する。

<材料>1人分

・豚もも切り落とし	50g	・トマト缶	100g
・ひよこ豆（缶詰）	30g	・砂糖	2.5g
・玉ねぎ	100g	・食塩	1.2g
・にんじん	50g	・こしょう	0.01g
・じゃがいも	50g	・トマトケチャップ	15g
		・水	50g



point

沸騰すると中の空気が膨らんで袋が破裂する可能性があるため、袋の上の方で結びましょう。