

# 大豆アレルギー用レシピ

## ポークビーンズ



### 〈材 料〉子ども4人分

・ ひよこ豆(水煮)	50g
・ 豚もも肉	70g
・ じゃが芋	小2個(200g)
・ 玉葱	1個(200g)
・ 人参	1/2本(80g)
・ ベーコン	2枚
・ 油	適量
・ 洋風だし	1カップ
・ トマトケチャップ	大さじ1と1/2
・ トマトピューレ	大さじ1と1/2
・ 中濃ソース	小さじ1弱
・ 砂糖	小さじ1弱

### 〈作り方〉

- ① じゃが芋、玉葱、人参は1cm角のさいの目に切る。
- ② 豚肉、ベーコンも小さめに切る。
- ③ ①②を炒め、洋風だしを加えて煮る。
- ④ 柔らかくなったらひよこ豆を加え、調味料を入れ煮含める。