



おかず

おうちで作ろう！！
♪ 保育園給食 ♪

夏野菜のポークビーンズ



夏野菜を沢山使ったポークビーンズです。トマトの酸味でさっぱり食べられます。



材料(4人分)

豚こま肉	160g
なす	1本
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
トマト	2個
パプリカ黄	各1/2個
水煮大豆	40g
油	適量
塩こしょう	適量
にんにく	適量
コンソメ	適量

作り方

- ① なす・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト・パプリカを1cm角に切り、なすは水にさらしておく。
- ② フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにく・豚こま肉・水を切ったなす・玉ねぎ・ズッキーニを入れ炒める。
- ③ ②にトマト・コンソメを加え混ぜ、蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ④ ③に水煮大豆・パプリカを加え、さらに5分ほど煮て、塩こしょうで味を調えたらできあがり。

