



白山ポークと
式部トマトを使用

ポークビーンズ



今回は白山ポークと式部トマトを使いま
した。

<4人分>

白いんげん豆（乾燥）	80 g
じゃがいも（1 cm角切り）	1 個
玉ねぎ（あらみじん）	1/2 個
にんじん（1 cm角切り）	小1本
エリンギ（1 cm角切り）	小2本
白山ポークもも豚（1 cm幅）	80 g
なたね油	大さじ1
トマトケチャップ	20 g
トマトピューレ	40 g
式部トマト（1 cm角切り）	1 個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
パセリ、塩こしょう	適量
水	200 c c
コンソメスープ	1 個

作り方

- ①白いんげんを洗い3倍の水で固めに煮る。（中火から弱火）
- ②鍋に油をひいて豚肉を炒める。
- ③にんじん、玉ねぎ、エリンギ、トマト、じゃがいもの順に炒める。
- ④コンソメスープ、水を入れて中火で煮る。
- ⑤にんじん、じゃがいもが柔らかくなったら火を弱め調味料を入れる。
- ⑥煮あがった白いんげん豆を入れて更に煮る。
- ⑦⑥を器に盛り付けて、上からパセリをのせて完成。



○ポイント・注意点

白いんげん豆は煮すぎると溶けてしまうので火加減に注意。
トマトは炒めると甘みとこくが出ます。

ポイント

