

じゃがいもを使ったレシピ

ポークビーンズ



※イメージ写真

●材料（4人分）

水煮大豆	90 g
豚こま肉	85 g
じゃがいも	120 g
たまねぎ	40 g
にんじん	40 g
トマト	50 g
ベーコン	20 g
顆粒コンソメ	2 g
ケチャップ	35 g
油	20 g
三温糖	8 g

●作り方

- ①じゃがいもはイチョウ切りにして素揚げする。
- ②たまねぎはくし型切り、にんじんはイチョウ切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ③トマトは湯むきして角切りにする。
- ④鍋に油を熱し、豚こま肉、にんじん、たまねぎ、ベーコンの順に炒め、具材に対して水をひたひたまで入れる。
- ⑤④に水煮大豆を加え、アクをこまめに取る。
- ⑥⑤の材料に火が通ったら、顆粒コンソメ、ケチャップ、角切りトマトを入れてさらに煮る。
- ⑦しばらくしたら、三温糖を入れて①のじゃがいもを入れる。

（ルンビニ保育園より提供）



※イメージ写真

●材料（1人分）

豚ひき肉	20 g	
にんじん	10 g	
たまねぎ	40 g	
じゃがいも	50 g	
油	適量	
A	カレー粉	0.1 g (少々)
	しょうゆ	3 ml
	みりん	1 ml
	砂糖	1.5 g

じゃがいものカレー煮

●作り方

- ①じゃがいもは角切りにして素揚げする。にんじんはイチョウ切り、たまねぎはくし型切りにする。
- ②鍋に油を熱し、最初にひき肉を炒め、順にたまねぎ、にんじんを加えて炒める。たまねぎに火が通ったら具材に対して半分のところまで水を入れる。
- ③にんじんに火が通ったら、Aを加える。
- ④③に素揚げしたじゃがいもを加え、水分が飛ぶまで煮る。

●コメント

- ・カレー粉は味を見ながら調整して入れましょう。
- ・じゃがいもは、素揚げをしてから加えると、崩れにくくなります。

（めいわ可睡保育園より提供）