ポークビーンズ



材料（幼児4人分）

- 豚ひき肉…120g
- ベーコン…25g
- 玉ねぎ…1/4個
- おろしにんにく…少々
- 油…小さじ1
- 大豆（水煮）…80g
- トマト缶…60g
- ケチャップ…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- ソース…小さじ1/2
- コンソメ…小さじ1
- 塩こしょう…少々

作り方

① 玉ねぎは粗みじん切り、ベーコンは１㎝幅に切る。
② 鍋に油を熱し、ひき肉とにんにくを炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、ベーコンを加えて炒める。
③ 大豆水煮、トマト缶、調味料を加え、弱火で10～15分煮込む。
④ 塩こしょうで味を調えて完成。

POINT!

✧ 冷凍する場合は、粗熱をとってから冷凍用保存袋等に入れて冷凍してください。パスタソースやグラタンの具としても、活用できます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 128kcal　たんぱく質 9.5ｇ　カルシウム 28mg　鉄 0.8mg