

## ポークビーンズ

### 材料(4人分)

・豚もも肉	80g	・サラダ油	小さじ1
・大豆水煮	95g	・トマトピューレ	40g
・にんじん	60g	・トマトケチャップ	55g
・たまねぎ	200g	・ソース	小さじ2
・じゃがいも	200g	・コンソメ	小さじ1
・ベーコン	25g	・塩	少々
・グリーンピース	20g	・こしょう	少々
・おろしにんにく	小さじ0.5	・パプリカ	少々

### 作り方

にんじんはいちょう切り、たまねぎは大きめの千切り、じゃがいもは2cmくらいの角切り、ベーコンは千切りにする

なべを熱し、サラダ油をひき、にんにく、豚肉、ベーコン、たまねぎを炒める

ににんじんとじゃがいもを入れてさらに炒め、材料がひたひたになるくらいの水と、コンソメ、大豆を入れ、コトコト煮る  
にトマトピューレ、ケチャップ、グリーンピースを入れてさらに煮て、ソース、塩、こしょうで味をととのえ、最後に好みでパプリカを加える



## とり肉のアップルソース

### 材料(4人分)

・鶏もも肉	4切れ	・砂糖	小さじ2	} A
・おろししょうが	小さじ1	・こいくちしょうゆ	大さじ1	
・塩	小さじ1/3	・りんご	50g	
・料理酒	大さじ1/2	・みりん	小さじ1.5	
		・酢	小さじ1	
		・一味とうがらし	少々	

### 作り方

鶏肉に、しょうが、塩、酒で下味をつける

Aの材料で、アップルソースを作る

1. りんごをすりおろす
2. なべに砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮立たせ、火をとめて、酢、りんご、一味を入れる  
鶏肉を焼いて、適度な大きさに切り、ソースをかける



## 五目きんぴら

### 材料(4人分)

・とりひき肉	35g	・こいくちしょうゆ	大さじ1
・干切りごぼう	100g	・砂糖	小さじ1
・にんじん	40g	・料理酒	小さじ1
・つきこんにゃく	60g	・サラダ油	小さじ1
・さつまあげ	1枚	・いりごま	小さじ1.5
・しいたけ	1個		

### 作り方

にんじん、さつまあげ、しいたけを干切りにする  
なべを熱し、サラダ油を入れ、ひき肉、ごぼう、  
にんじんを炒める

しいたけとさつまあげを入れてさらに炒め、ごぼ  
うがしなっとしてきたら調味料を入れる

材料に味がしみこんだら火をとめ、皿にもり、ご  
まをふりかける



## そぼろごはん

### 材料(4人分)

・鶏ひき肉	150g	・卵	2個	} A
・カット大豆	25g	・砂糖	大さじ1	
・紅しょうが	10g	・食塩	少々	
・しいたけ	1/2個	・サラダ油	小さじ1	
・砂糖	大さじ1/2	・焼きのり	1/4枚	
・こいくちしょうゆ	大さじ1			
・サラダ油	小さじ1			

### 作り方

紅しょうが、しいたけをみじん切りにする

なべを熱し、油をひき、ひき肉をいため、しいたけ  
とカット大豆を入れてさらにいためる

紅しょうがと、砂糖、こいくちしょうゆで味をつける

Aの材料で、いり卵を作る

のりをこまかく切る

ごはんの上に彩りよく盛りつける

