

大豆のポークビーンズ

乳幼児を持つ母の集まり

(材 料)

茹で大豆 カップ 2
玉ねぎ(みじん切り) 100g
ベーコン(みじん切り) 100g
小麦粉 小さじ2
水 カップ1/4
スープの素 1個
トマトケチャップ 大さじ3
ウスターソース 小さじ1
パセリ(みじん切り) 少々

(作り方)

- ・厚手の鍋にベーコンを入れて火にかけ、脂がにじみ出てきたら玉ねぎを加え、すき通るまで炒める。
- ・粉をふり入れてさらに炒める。
- ・茹で大豆、水、スープの素、調味料を加えて汁けがなくなるまで煮こむ。パセリをふって食卓へ。

「はやねはやおき四回食」より

2017.3.6 お別れ会