



ポークビーンズスープ

267kcal/調理時間30分

[材料 4人分]

豚ロース肉(カツ用)	1枚(150g)
大豆(水煮)	200g
たまねぎ	1/2個
セロリ	1本
ピーマン	2個
にんにく	1片
チリパウダー	小さじ1
トマトジュース	1缶(160cc)
固形スープの素	1個
水	2カップ
塩・こしょう	少々
砂糖	少々
サラダ油	適量

[作り方]

1. 豚肉、たまねぎ、セロリを1cm角に、ピーマンは7mm角に切る。
2. にんにくをみじん切りにする。
3. 豚肉に軽く塩、こしょうをふる。
4. 中火の鍋にサラダ油を熱して豚肉を焼き、にんにく、たまねぎ、セロリ、ピーマンを加えて炒める。
5. たまねぎが透き通ってきたら、大豆、チリパウダー、トマトジュース、固形スープの素、水を加えて約10分煮る。
6. 塩、こしょう、砂糖で味を整え、器に盛る。