



ポークビーンズドッグ

20分

パンとの相性が抜群です！



これ1本で、糖質（パン）・たんぱく質（大豆・豚ひき肉）ビタミン類（じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン）を摂ることが出来る優れたものです。ピーマンが苦手でも食べることができる子が多くいました。

材料 幼児4人分

大豆（水煮）	1/2 パック
じゃが芋	1/4 個
にんじん	1/5 本
玉ねぎ	1/5 個
ピーマン	1/4 個
豚ひき肉	40g
油	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
コッペパン	4 個

作り方

- ①じゃが芋、にんじんはさいの目切りに切る。
玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りに切る。
- ②鍋に油をしき、豚ひき肉と①を加えて炒める。
全体的に油が回ったら、材料がかぶる位の水（分量外）と大豆を加えて煮る。
- ③にんじんが軟らかくなったら、調味料で味を調える。
- ④切り込みを入れたコッペパンに③をはさんで出来上がり。

*味つけはお好みで加減して下さいね！



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community