



我一小給食レシピ



献立名

ポークビーンズ

献立使用日 : 1 月 12 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
大豆の水煮	200g	
ぶた肉	180g	1.5cm角切り
じゃがいも	400g	中4個
玉ねぎ	350g	1と1/2個
にんじん	70g	4/5本
サラダ油	8g	小さじ2
塩	4g	小さじ2/3
こしょう	少々	少々
砂糖	3g	小さじ1
ウスターソース	12g	小さじ2
ケチャップ	60g	大さじ4

食品名	分量	目安量・備考
トマトピューレ	30g	大さじ2
水	300ml	1と1/2カップ
固形コンソメ	1個	
粉チーズ	12g	大さじ2
グリーンピース水煮	35g	

〈作り方〉

- ① 野菜はそれぞれ皮をむき、じゃがいもはひと口大、玉ねぎはくし型切り、にんじんは7mm幅のちょう切りにします。
- ② 鍋に油を熱し、ぶた肉を炒めます。表面に少し焦げ目がついたら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆の水煮を入れて炒めます。
- ③ 全体に油がなじんだら水とコンソメ、トマトピューレ、調味料を入れ、弱火～中火でじっくりと煮こみます。
- ④ じゃがいもに火が通ったら粉チーズとグリーンピースの水煮を入れて仕上げます。

豆を使った給食の中でも人気のあるこんだてです。肉や野菜を豆と同じ大きさのさいの目切りにすることで、小さいお子さんにも、より食べやすくなります。

