

【ポークビーンズ】レシピ

【材 料 小学校3・4年生 (4人分)】

| | | |
|----------|-------|-----|
| ぶたコマ肉 | 60g | |
| 水煮大豆 | 80g | |
| じゃがいも | 200g | |
| にんじん | 50g | |
| 玉ねぎ | 130g | |
| さやいんげん | 25g | |
| サラダ油 | 適量 | |
| 水 | 60ml | |
| チキンブイヨン | 小さじ1弱 | } A |
| トマトケチャップ | 大さじ2 | |
| トマトピューレ | 大さじ1 | |
| さとう | 小さじ2 | |
| ウスターソース | 小さじ1 | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| こしょう | 少々 | |



栄養価<小学生3・4年生 1人分>

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 163kcal | たんぱく質 | 8.9g |
| 脂 質 | 5.9g | 食塩相当量 | 0.9g |

※ご家庭で作りやすいよう、分量を一部変更しています。

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、一口サイズに切る。にんじんは小さめのいちよう切り、玉ねぎは一口サイズ、さやいんげんはゆでてから2cm程度に切る。
2. 熱した鍋にサラダ油をいれ、ぶた肉を炒める。火が通ったらにんじん・玉ねぎを加える。
3. 玉ねぎが透き通ってきたら、じゃがいも・水を加え煮る。
4. じゃがいもに火が通ったら、大豆・Aを加えトマトの酸味がとぶまで煮込む。
5. 味を調べ、仕上げにさやいんげんを加えてひと煮たちさせたら完成。

～ ポイント ～

- ・給食で好きな子どもが多い定番メニューです。
- ・分量は小学校3・4年生の量です。作りやすい量に調整して作ってください。
- ・豚肉と大豆の組み合わせで、たんぱく質もしっかりとることができます。
- ・水量は、野菜からも水分がでるので、控えめで作るのが良いかもしれません。