



おうちでチャレンジ給食

ポークビーンズ



○材料（4人分）

・ベーコン	1枚（20g）	・オリーブ油	小さじ1（4g）
・豚もも肉	80g	・水	200cc
・じゃがいも	1.5個（240g）	・塩	ひとつまみ
・たまねぎ	小1個（160g）	・コンソメ顆粒	小さじ1/2（1.2g）
・にんじん	1/3本（52g）	・A	小さじ1と1/2（10g）
・水煮大豆	120g	・トマトケチャップ	大さじ4（60g）
・いんげん	3本（20g）	・トマトピューレ	20g
		・ウスターソース	小さじ1/2（3.2g）
		・砂糖	小さじ1（4g）
		・料理酒	小さじ1/2（2.8g）

○作り方

- ①ベーコンは短冊切り、豚もも肉は2cm、じゃがいも、たまねぎは1.5cm角切り、にんじんは1cm角切りにする。
いんげんは1cm幅に切り、さっとゆでる。
- ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコンと豚もも肉を炒める。
- ③じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④水、塩、コンソメ顆粒を加えて煮る。
- ⑤水煮大豆とAを加えて味を整えて煮込む。
- ⑥いんげんを加えてできあがり。

※家庭用にアレンジしています。



【献立】

ポークビーンズ チップスサラダ
ミルククレセントロール 牛乳

ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつで、豚肉と豆をトマトなどで煮込んだ料理です。

給食では大豆を使いますが、アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いそうです。野菜がたっぷり入っていますが、ケチャップを使うので食べやすく子どもたちに人気のメニューのひとつです。

