


# 【学校給食レシピ紹介】

令和4年5月掲載

レシピ名	ポークビーンズ																
エネルギー(1人分)	220kcal																
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉(1cm角)・・・・・・・・80g</td> <td>荒挽ウインナー・・・・・・・・40g</td> </tr> <tr> <td>大豆・・・・・・・・・・60g</td> <td>じゃがいも・・・・・・・・2個</td> </tr> <tr> <td>にんじん・・・・・・・・1/2本</td> <td>たまねぎ・・・・・・・・1個</td> </tr> <tr> <td>マッシュルーム・・・・・・・・3個</td> <td>サラダ油・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン・・・・・・・・小さじ1</td> <td rowspan="3">A { トマトケチャップ・・大さじ3と1/2</td> </tr> <tr> <td>塩・・・・・・・・・・少々</td> <td>デミグラスソース・・小さじ2</td> </tr> <tr> <td>こしょう・・・・・・・・少々</td> <td>三温糖・・・・・・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ウスターソース・・小さじ2</td> </tr> </table>	豚肉(1cm角)・・・・・・・・80g	荒挽ウインナー・・・・・・・・40g	大豆・・・・・・・・・・60g	じゃがいも・・・・・・・・2個	にんじん・・・・・・・・1/2本	たまねぎ・・・・・・・・1個	マッシュルーム・・・・・・・・3個	サラダ油・・・・・・・・小さじ1	赤ワイン・・・・・・・・小さじ1	A { トマトケチャップ・・大さじ3と1/2	塩・・・・・・・・・・少々	デミグラスソース・・小さじ2	こしょう・・・・・・・・少々	三温糖・・・・・・・・小さじ1		ウスターソース・・小さじ2
豚肉(1cm角)・・・・・・・・80g	荒挽ウインナー・・・・・・・・40g																
大豆・・・・・・・・・・60g	じゃがいも・・・・・・・・2個																
にんじん・・・・・・・・1/2本	たまねぎ・・・・・・・・1個																
マッシュルーム・・・・・・・・3個	サラダ油・・・・・・・・小さじ1																
赤ワイン・・・・・・・・小さじ1	A { トマトケチャップ・・大さじ3と1/2																
塩・・・・・・・・・・少々		デミグラスソース・・小さじ2															
こしょう・・・・・・・・少々		三温糖・・・・・・・・小さじ1															
	ウスターソース・・小さじ2																
作り方	<p>① 大豆は水洗いし、一晩水につけておく。</p> <p>② 鍋に多めの水を入れて①の大豆を煮る。水が沸騰したら弱火にしてアクを取りながら柔らかくなるまで煮る。</p> <p>③ じゃがいも、にんじん、たまねぎは角切り、マッシュルームは5mmの厚さにする。荒挽ウインナーは一口大に切る。</p> <p>④ 豚肉をサラダ油で炒め、赤ワイン・塩・こしょうを加える。</p> <p>⑤ 豚肉の色が変わってきたら、たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルームを加え、炒める。</p> <p>⑥ ひたひたになる程度の水を入れ、煮立ったら荒挽ウインナー・大豆・Aの調味料を加え、じゃがいもに火が通るまで弱火で煮込む。</p>																
一言コメント (食材の栄養や、作り方のポイントなど)	<p>ポークビーンズは豚肉と豆をトマト味で煮込んだアメリカの代表的な家庭料理のひとつです。大豆は『畑の肉』と呼ばれるように、たんぱく質が豊富なので、すすんで食べたい食品です。大豆は市販の水煮のものを使っても簡単に美味しく作れます。その場合150g必要になるので注意してください。</p> <div style="text-align: right;">  </div>																