

# ☆ポークビーンズ☆

【分量（4人分）】

豚肉		100g
玉ねぎ		200g（1個）
じゃがいも		160g（1個）
にんじん		60g（1/2本）
水煮大豆		80g
トマトピューレ	}	50g
トマトケチャップ		48g（大さじ3強）
三温糖	★ 調 味 料	2g（小さじ2/3）
しょうゆ		3g（小さじ1/2）
ソース		12g（小さじ2）
塩		0.4g
こしょう		0.2g
赤ワイン		7g（大さじ1/2）
洋風だしの素		2g（小さじ1/2）
水		160ml
片栗粉		4g（小さじ1強）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは、さいのめ切り（大豆と同じくらいの大きさ）にする。
- ② 鍋に分量外の油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎに火が通るまで炒め、にんじん、じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ④ ③に水を加え、沸騰したらあくをとり、大豆を加える。
- ⑤ 具材がやわらかくなったら、調味料を加え煮込む。
- ⑥ 分量外の水で溶いた片栗粉を⑤に加えとろみをつける。



大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、積極的にとりたい食品のひとつです。子どもたちが食べやすいように、ケチャップで味付けをしています。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 136kcal  
たんぱく質 10g  
食塩相当量 0.9g



※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。