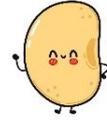


2月

ポークビーンズ



給食キャラクター
ひじ丸くん



この日の給食の 組み合わせ

黒砂糖パン
ポークビーンズ
ごまドレサラダ
牛乳



材料（4人分）

—食材—	—分量—
豚肉（うす切り）	120g
おろしにんにく	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々
ウインナー	60g
じゃが芋	中2個
玉ねぎ	1個
にんじん	小1本
ゆで大豆	120g
枝豆のむき実	40g
コンソメスープ	4g
砂糖	小さじ1
トマトピューレ	大さじ2
ケチャップ	70g
ソース	大さじ1/2
デミグラスソース	40g
とろけるチーズ	20g
水	適量

作り方

- ① 豚肉（うす切り）は3cm、ウインナーは8mmくらいに切る。
- ② じゃが芋と玉ねぎは1cmくらい、にんじんは5mmくらいの角切りにする。
- ③ 深めのフライパンか鍋に薄く油をひき、にんにくと豚肉を入れて炒め、かるく塩・こしょうする。
- ④ 肉が炒まったら、にんじん・たまねぎ・じゃが芋も入れて炒め、ひたひたになるくらいに水を入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、大豆・枝豆を入れ、調味料も入れる。チーズをダマにならないように入れて、味をととのえる。

コメント

大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養価の高い食品です。子どもたちにもっと食べてもらいたい食品の一つですので、ぜひお家でも作ってみてください。