


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ポークビーンズ (主菜＋副菜)		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
豚こま切肉 ベーコン サラダ油 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大豆(水煮) トマトピューレ 砂糖 塩 中濃ソース パセリ	70g 2枚(40g) 大さじ1弱(10g) 小1個(120g) 中1/2個(60g) 大1個(180g) 1カップ(150g) カップ1/4弱(50g) 小さじ2(6g) 小さじ1弱(5g) 小さじ1/2(3.5g) 適宜		
手順(家庭用)			
<p>(1) 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。ベーコンは1cm幅、玉ねぎ、人参は1cm角、じゃがいもは1.5cm角に切っておく。</p> <p>(2) 熱した鍋にサラダ油を引き、豚肉を炒める。(肉の臭みを取る為に少し塩、こしょうをしてもOK)豚肉に火が通ったらベーコン、玉ねぎ、人参を加え一緒に炒める。</p> <p>(3) 野菜に火が通ったら、じゃがいも、大豆水煮、トマトピューレ、砂糖を加えて煮る。水を少し足してもよい。</p> <p>(4) じゃがいもが煮えたら塩、中濃ソースを入れて味を整える。お好みでパセリを加え火を止めたら出来上がり。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・上記の材料にはありませんが、にんにくのみじん切りとサラダ油を良く炒めてから、(2)の豚肉を炒めると隠し味になっておすすめです。 ・水を足す際は、鶏ガラスープの素やコンソメスープの素を使うと美味しくなります。給食ではスープに使う鶏ガラから取っただし汁を使うこともあります。 ・トマトピューレがない場合は、トマトケチャップを使ってください。 			
栄養価(幼児1人分)			
エネルギー122kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.4g 食塩相当量 1.0g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立栄保育園

