

学校給食のおすすめ献立

ポークビーンズ

<材料（4人分）>

豚もも小間	100g
セロリ	10g
にんじん	1/2本（100g）
玉ねぎ	小1個（150g）
じゃがいも	大1個（150g）
大豆水煮	60g
ウインナー	2本
にんにく（みじん切り）	1かけ
砂糖	小さじ1
コンソメ	少々
塩コショウ	少々
*ケチャップ	50cc
*赤ワイン	小さじ1
*しょうゆ	小さじ1
*中濃ソース	小さじ2
水	200cc
炒め油	少々



<学校給食のメニュー 714 kcal>

- ・ごまトースト
- ・ポークビーンズ
- ・パスタサラダ
- ・アセロラゼリー
- ・牛乳

<作り方>

- ① セロリはみじん切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは半分にしてスライスする。
 - ② 鍋に炒め油、にんにくを入れ、火にかける。香りが出てきたら、豚肉を炒める。
 - ③ セロリ、にんじん、玉ねぎを加え、炒める。
 - ④ 水を加え、1cm角に切ったじゃがいもを入れて煮る。
 - ⑤ じゃがいもが煮えたら、砂糖、コンソメを加える。
 - ⑥ 他の調味料（*）、大豆、輪切りにしたウインナーを加えて煮る。
 - ⑦ 煮汁がトロっとしたら、塩コショウで味を調えて完成です。
- ♥ 苦手な豆にも挑戦できるように、食べやすいケチャップ味にしました。

