

ポークビーンズ



材料

水煮大豆・・・20g
豚こま切れ肉・・・20g
★にんじん・・・適量
★たまねぎ・・・適量
★じゃがいも・・・適量
グリーンピース・・・適量
トマト（大玉）・・・1個
（トマト缶の場合大さじ5杯程度（90g））
ケチャップ・・・大さじ5（90g）
砂糖・・・小さじ1（5g）
コンソメ・・・キューブ1つ

作り方

下処理：★の野菜を1cm角に切る

ホールトマト使用の場合は

ハサミで細かく切っておく

- ① 豚肉を炒め、★を加えて更に炒める
- ② ①に火が通ったら残りの材料をいれ水を少し加え煮る
- ③ ケチャップ、コンソメ、砂糖で味をつける



給食より

普段の食事ではなかなか取り入れてにくい「大豆」を使用した給食メニューです。

子どもたちが大好きなケチャップ味で、食べやすい1品です。

ご飯でも合いますが、パンとの相性が抜群です☆