



# 献立名



# ポークビーンズ



## 材料 4人分

豚肉(こま)	120g
●たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
●じゃがいも	1個
ゆで大豆	40g
●グリーンピース <small>(お好みで)</small>	大さじ1
●サラダ油	小さじ1
●水	100cc
●ケチャップ	大さじ3
●トマトピューレ	大さじ4
●ウスターソース	大さじ1
●こしょう	少々
●砂糖	小さじ1
●コンソメスープの素	小さじ1/2
●チャツネ <small>(あれば)</small>	小さじ1
●赤ワイン	小さじ1
●生クリーム <small>(牛乳でも可)</small>	小さじ1

### ○献立例○

食パン ツナマヨネーズ 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ①たまねぎ、にんじん、じゃがいもを1cm くらいの角切りにする。
- ②グリーンピースはさっと茹で、冷ましておく。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ④たまねぎを加えしんなりするまで炒め、  
にんじんを加え更に炒める。
- ⑤④の鍋に水、大豆、じゃがいもを加え、  
ふたをして中火で5分程煮る。
- ⑥★を加え10分程煮込む。
- ⑦最後に生クリームとグリーンピースを加え  
さっと混ぜる。

(子ども一人分)

エネルギー:191kcal たんぱく質:11.5g 脂質:6.6g

塩分:1.0g 鉄:1.5g 食物繊維:4.2g