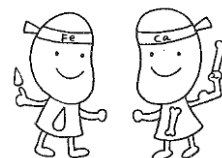


★ ポークビーンズ(12/19実施) ★

豚肉と豆を使った、アメリカのテキサス州の家庭料理です。本場では白いんげん豆と塩漬けにした豚肉を使うそうですが、給食では大豆を使います。トマトケチャップで味付けした、ちょっぴり甘めのポークビーンズです。



<材料(3~5人分)>

※() は目安量です。

豚肉…80 g ・ だいず(水煮)…80 g ・ じゃがいも…200 g (1 こ)
にんじん…60 g (1/3 本) ・ たまねぎ…160 g (1 こ) ・ さやいんげん…20g (6 さや)
サラダ油…4 g (小さじ1) ・ 塩…1.2 g (1つまみ) ・ こしょう…少々
コンソメ…2 g (小さじ1/2) ・ 砂糖…6 g (小さじ2) ・ ソース…12g (小さじ2)
ケチャップ…68 g (大さじ4 と 1/2)
かたくり粉…2 g (小さじ1) ・ 水…60~80cc (1/3 カップ)

<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り。じゃがいも・たまねぎは一口大にカット。
- ② さやいんげんは2 cmくらいに切り、下ゆでしておく。
- ③ 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。
- ④ 沸とうしたらあくをとり、コンソメを加える。
- ⑤ やわらかくなったら、だいずを加え、砂糖・ケチャップ・ソースで味付けする。
- ⑥ さやいんげんを加えて、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

<1食分の栄養> エネルギー176kcal ・ たんぱく質 ; 9.1 g ・ 脂質 ; 4.9 g ・ 食塩相当量 ; 1.4 g