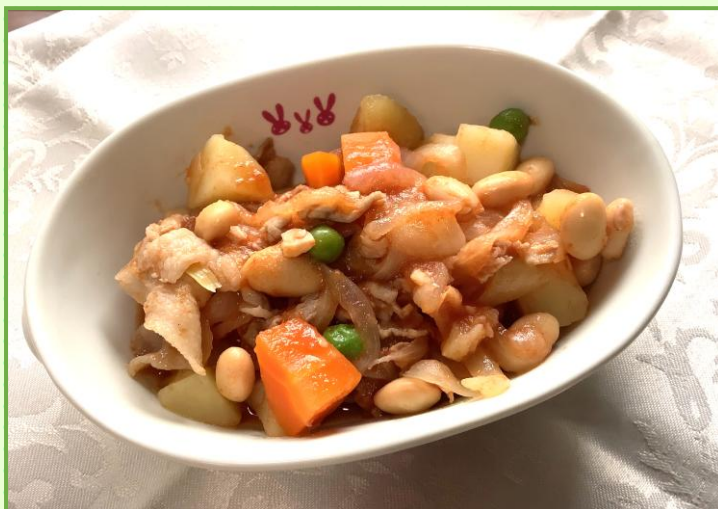


ポークビーンズ

煮物



ポークビーンズはアメリカで生まれた料理で、豚肉と豆をトマトで煮込んで作ります。冷蔵庫の無かった時代に、保存のため塩漬けにした豚肉と豆、野菜を煮込んだことから始まった料理とされています。

アメリカでは、白いんげん豆を使っていますが、給食では岡崎市で栽培された「フクユタカ」という品種の大豆を使っています。

【材料／4人分（おとな）】

豚肩小間切れ肉 80g
玉ねぎ 中1玉
にんじん 2/3本
じゃが芋 大1個
水 120mL
コンソメスープの素 . . 大さじ1/2
蒸し大豆 130g
トマト（水煮又は生） . . . 35g
●トマトケチャップ 30g
●ウスターソース 大さじ1/2
●三温糖 小さじ1
●黒こしょう 少々
グリンピース 20g

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・玉ねぎは半分に切り、5mm幅に切る。
 - ・にんじん、じゃが芋、トマトは1.5cm角のさいの目に切る。
- ② 厚手の鍋に豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ じゃが芋と水を加え、コンソメスープの素を加えてふたをして煮る。
- ⑤ じゃが芋とにんじんが柔らかくなったら蒸し大豆、トマトを加える。
- ⑥ ●の調味料を加える。
- ⑦ グリンピースを加えてひと煮立ちさせる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 183kcal：たんぱく質 10.9g】