

今月のおすすめ献立

(3月分)

献立名	ポークビーンズ
	

材料名 (1人分)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"> 豚肉・・・20g 塩・・・少々 カレー粉・・・少々 にんじん・・・20g 玉ねぎ・・・50g 大豆(水煮)・・・20g 洋風だしの素・・・1g </td> <td style="width: 5%; text-align: center; vertical-align: middle;">A</td> <td style="width: 45%; border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"> トマトピューレ・・・15g トマトソース・・・16g 砂糖・・・2g トマトルー・・・7g ウスターソース・・・2g チーズ(加熱用)・・・3g 赤ワイン・・・1g </td> </tr> </table>	豚肉・・・20g 塩・・・少々 カレー粉・・・少々 にんじん・・・20g 玉ねぎ・・・50g 大豆(水煮)・・・20g 洋風だしの素・・・1g	A	トマトピューレ・・・15g トマトソース・・・16g 砂糖・・・2g トマトルー・・・7g ウスターソース・・・2g チーズ(加熱用)・・・3g 赤ワイン・・・1g
豚肉・・・20g 塩・・・少々 カレー粉・・・少々 にんじん・・・20g 玉ねぎ・・・50g 大豆(水煮)・・・20g 洋風だしの素・・・1g	A	トマトピューレ・・・15g トマトソース・・・16g 砂糖・・・2g トマトルー・・・7g ウスターソース・・・2g チーズ(加熱用)・・・3g 赤ワイン・・・1g		

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① にんじんは1センチ角、玉ねぎは2センチ角、豚肉は一口大に切る。 ② 鍋を熱し、豚肉を入れ、塩、カレー粉、赤ワインを加えて炒める。 ③ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを入れ、炒める。次に大豆を入れ、材料がかぶるくらいの水と洋風だしを加えて煮る。 ④ 野菜に火が通ったら、Aの調味料を入れる。 ⑤ 火を止め、トマトルーを加え、溶けたら弱火で煮込む。 ⑥ ウスターソース、チーズを加え、味を調べて、でき上がり。
--------------	---

献立の特長	<p>「ポークビーンズ」は、大豆を豚肉や野菜といっしょに、トマトソースなどで煮込む料理です。大豆にはたんぱく質が、多く含まれていて、「畑の肉」と言われています。そんな大豆の栄養がたっぷりの料理です。給食では、水煮の大豆を使用しました。乾燥した大豆を使っても、おいしくできます。大豆のゆで汁を使うと、さらにおいしくできますよ。</p>
-------	--