



主菜



ポークビーンズ



©富士宮市さくやちゃん

豚肉と大豆をたっぷり使った具沢山のポークビーンズは、給食の定番メニューの一つです。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1
・豚もも肉角切り	180g
・塩	少々
・黒こしょう	少々
・セロリ	1/5本
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/3本
・水	1カップ
・赤ワイン	小さじ2
・マッシュルーム	3個
・水煮大豆	160g
・トマトピューレ	400g
・砂糖	小さじ1
・ウスターソース	小さじ2
・トマトチャップ	大さじ4
・グリーンピース	15g

作り方

- ①セロリを薄切り、たまねぎをサイコロ、にんじんをいちょう切り、マッシュルームをスライスにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を塩こしょうとともに炒める。
- ③野菜と水、赤ワインを入れ、よく煮る。
- ④野菜が煮えたら、マッシュルーム、水煮大豆、調味料を加えて煮る。
- ⑤グリーンピースを入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・ポークビーンズ
- ・コールスローサラダ

