



きゅう しょく あじ
 ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

ポークビーンズ

ちゅうがっこう がつ ぶつ か もく
 中学校11月2日(木)
 きゅうしょく どうじょう
 の給食に登場!

作り方

1. 豚肉を2cm幅に切る。
たまねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。
2. フライパンに油を入れて熱し、豚肉、にんじん、ニンニクのすりおろしを入れて炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、じゃがいも、大豆、トマトと水300ccを加えて中火で煮る。
4. 煮立ったら、Aを入れて、10分くらい煮込む。
5. 最後にパセリを加えて、塩、こしょうで味を調べて、できあがり。

材料 > 4人分

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 豚肉・・・80g | 大豆の水煮・・・80g |
| たまねぎ・・・200g | にんじん・・・100g |
| じゃがいも・・・200g | パセリ・・・1本 |
| トマト・・・50g | 油・・・大さじ1/2 |
| ニンニクすりおろし・・・大さじ1 | |
| トマトケチャップ・・・大さじ2 | |
| デミグラソース・・・小さじ2 | |
| ウスターソース・・・大さじ1/2 | |
| コンソメスープ・・・小さじ2 | |
| A おろししょうが・・・小さじ1/2 | |
| 赤ワイン・・・小さじ1 | |
| さとう・・・大さじ1/2 | |
| 塩、こしょう・・・少々 | |

