



子どもたちが大好き！給食の人気レシピ（主菜）

瀬戸市

ポークビーンズ

【材料(4人分)】

乾燥大豆	60g
水	600ml
豚ももスライス肉	100g
たまねぎ	1個(160g)
にんじん	1/4本(40g)
じゃがいも	1個(160g)
マッシュルーム	2個
パセリ	4g
顆粒洋風だし	小さじ2と1/2
砂糖	小さじ1
トマトソース	80g
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
チリソース	小さじ1
塩・こしょう	少々
おろしにんにく	少々
赤ワイン	小さじ2
サラダ油	小さじ1



【作り方】

- ① 大豆はさっと洗う。鍋に大豆と水を入れ、そのまま一晩おいて戻しておく。
- ② 戻し汁ごと火にかけ、表面のアクを取りながら柔らかくなるまで煮る。煮汁はとっておく。
- ③ 豚肉は一口大に切る。たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切っておく。マッシュルームは薄くスライスする。パセリはみじん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉・塩・こしょう・おろしにんにく、赤ワインを入れ炒める。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。火が通ったらマッシュルーム、大豆、顆粒洋風だし、砂糖、具材が浸る程度大豆の煮汁を入れて煮る。
- ⑥ じゃがいもが柔らかくなったら、トマトソース、ケチャップ、ウスターソース、チリソースを入れる。
- ⑦ パセリを散らす。

●大豆や豚肉、じゃがいもがさっぱりとしたトマト味によく合います。大豆や野菜がたくさん食べられる煮込み料理です。季節により、キャベツ、なす、ズッキーニ、ブロッコリーなどを入れてもおいしく食べられます。

●大豆は、市販の水煮（今回は130g）でも代用できます。

👉大豆は、肉に匹敵するたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内で作ることのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれており、良質なたんぱく質をとることができます。

一食分の献立例：ロールパン ポークビーンズ ツナとチーズのサラダ りんご

