

# 作ってみませんか！ 給食の味！

第8号

伊佐市立学校給食センター

30年12月20日(木)実施

## ポークビーンズ



<材料>	<切り方>	4人分
豚肉	こま切れ	60g
おろしにんにく		小さじ1/2
こしょう		少々
赤ワイン		大さじ1
油		適量
玉ねぎ	2cm角	140g
人参	5mm厚いちょう	60g
じゃがいも	2cm角	160g
ミックスビーンズ(水煮)		120g
枝豆むき実		32g
トマト水煮		40g
コンソメ		小さじ1/2
淡口醤油		大さじ1
砂糖		小さじ1
ウスターソース		小さじ2
ケチャップ		大さじ4
塩		少々
水		260cc

### <作り方>

1. 油でにんにくを炒め、豚肉の色が変わるまで炒めたら、こしょうと赤ワインをふる。
2. 玉ねぎ・人参を炒める。
3. じゃがいもをさっと炒めて、水を入れて煮る。
4. じゃがいもが煮えたら、ミックスビーンズを入れ調味する。
5. 最後に、枝豆むき実を入れて仕上げる。

～ 豆をどんどん食べましょう！ ～

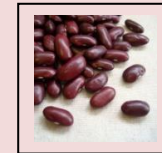
豆は、体を作るもとになるたんぱく質や、体の調子を良くしてくれるビタミン、お腹の調子を良くしてくれる食物せんいなど、たくさんの栄養を含んでいます。

今回のポークビーンズには、ガルバンゾ・レッドキドニー・マローファットピースという豆を使っています。自分の健康に小さな豆に秘められた大きなパワーを役立てましょう。

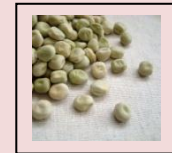
ガルバンゾ



レッドキドニー



マローファットピース



一足早く  
クリスマスメニューじゃ。  
おいしく食べたかの～

