

いつも給食をおいしく食べていただきまして、ありがとうございます。
お問い合わせいただきました給食レシピです。ご活用ください。

【ポークビーンズ】

〈材料・分量・切り方〉

食品名	分量（4人分）	切り方
豚もも脂身付き（小間）塩コショウ	60 g	
むき玉ねぎ	中1個	くし切り
人参	1/2本	5mmいちよう切り
じゃがいも	大1個	2cm角切り
蒸した豆（大豆やいんげん豆など）	150 g	
にんにく	ひとかけ	みじん切り
炒め油	適量	
砂糖	小さじ1弱	
塩	小さじ2/3	
ローレル粉	少量	
こしょう	少量	
トマトケチャップ	75 g	
トマトピューレ	50 g	
デミグラスソース	大さじ2	
チキンブイヨン	50 cc	
水（煮るためのもの）	適量	

【作り方】

- 1.乾燥の豆を使う場合は、あらかじめ水である程度ふやかしてから丁度良い軟らかさにゆでておく。
 - 2.釜に油を熱し、にんにくを炒めて香りをだす。
 - 3.豚肉を炒めて火が通るまで炒める。
 - 4.火が通りにくい野菜から加えて炒める。
 - 5.具材にかぶる適度の水を加えて、あくをとりながら火を通す。
 - 6.調味料と豆を加え、トマトの酸味がとれるまで煮込む。
- *豆は乾燥のものでも同じようにできます。
*調味料はお好みで加減して下さい。
*水っぽくならないように水は加減して入れてください。

