



給食 減塩

ポークビーンズ

エネルギー 120kcal たんぱく質 5.7g 塩分0.6g

材 料	1人分	4人分
豚肉	15g	60g
赤ワイン(または酒)	1g	小さじ1
おろしにんにく	0.5g	小さじ1/2
にんじん	20g	1/2本
たまねぎ	35g	2/3個
じゃがいも	35g	1個
トマト缶ダイスカット	15g	60g
中濃ソース	2g	大さじ1/2
トマトケチャップ	8g	大さじ2
コンソメ	0.5g	小さじ1/2
大豆水煮	15g	60g
油	適量	適量
水	50ml	2カップ
乾燥パセリ	少々	少々

作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、赤ワインをまぶす。にんじん、たまねぎ、じゃがいもは角切りにする。
- ② 油でたまねぎ、豚肉、にんじん、にんにくを炒める。水、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ コンソメ、トマト、トマトケチャップ、ソース大豆も入れて煮込む。
- ④ 味見して、必要なら塩を足す。乾燥パセリをふって出来上がり。

料理の紹介

ポークビーンズは、アメリカの家庭料理で、白いんげん豆や豚肉などをトマトで煮込んだものです。レシピは、白いんげん豆ではなく、手に入りやすい大豆に変えています。たんぱく質をしっかりとりたい人におすすめです。