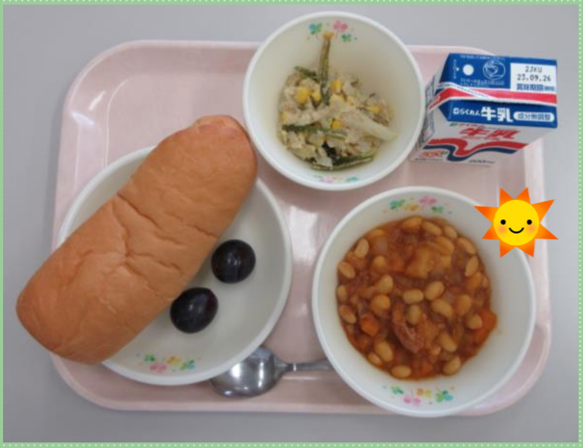
今月のこんだて紹介



パン

牛乳

ポークビーンズ

茎わかめのサラダ

ぶどう

ポークビーンズ

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。
※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　(乾)大豆	７５ｇ	①　(乾)大豆はやわらかく茹でておく。
○　豚もも肉	５０ｇ	②　豚もも肉とベーコンは食べやすい大きさに切る。
○　ベーコン	１０ｇ	
○　じゃがいも	２２０ｇ	③　じゃがいも、たまねぎ、にんじんはさいの目切り、にんにくはみじん切りにする。
○　たまねぎ	１８０ｇ	
○　にんじん	４０ｇ	④　鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚もも肉、ベーコンを入れて炒める。
○　にんにく	少々	
○　サラダ油	適量	⑤　残りの野菜を入れて、軽く炒めて、①と水を入れ、調味料を加えて煮込んで仕上げる。
○　トマトケチャップ	２０ｇ	
○　トマトピューレー	２０ｇ	
○　ウスターソース	大さじ1/2	
○　黒砂糖	大さじ1/2	
○　食塩	少々	
○　こしょう	少々	
○　うす口醤油	小さじ1	
○　水	１２０ｍL	

ポークビーンズ

ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んだものでアメリカの家庭料理の一つです。

豆は日本では大豆が使われますが、アメリカでは白いんげん豆を使うことが多く、各家庭によってアレンジも異なるため、おふくろの味ともいえる料理です。