ポークビーンズ

ポークビーンズは、豚肉と豆（主に白いんげん豆）をトマト味のソースで煮込んだ料理です。給食のポークビーンズには、たんぱく質が豊富な大豆も入っています。

＜材料（４人分）＞

豚こま肉		１００ ｇ
ベーコンスライス		２５ ｇ
大豆（水煮）		６０ ｇ
白いんげん豆（水煮）		６０ ｇ
じゃがいも		中 １ 個
にんじん		５ cm
玉ねぎ		中 １ 個
水煮トマト		６０ ｇ
A	トマトケチャップ	大さじ ４
	ウスターソース	小さじ １
	砂糖	大さじ １/２
	コンソメ	小さじ １/２
	こしょう	少々
赤ワイン（料理用）		大さじ １/２
サラダ油		小さじ １
水		２００ ml



＜作り方＞

① ベーコンは１㎝幅、じゃがいもは１.５㎝角、にんじんは１㎝角、玉ねぎは２㎝角に切る。

② サラダ油でベーコン、豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを入れ炒める。

③ 水と赤ワインを入れて煮る。

④ にんじんがやわらかくなってきたら、大豆と白いんげん豆、水煮トマト、Ａを入れ５～１０分煮込む。

※ 調味料はお好みで加減してください。

【１人分の栄養価】

エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
１００	5.4	4.1	1.0